

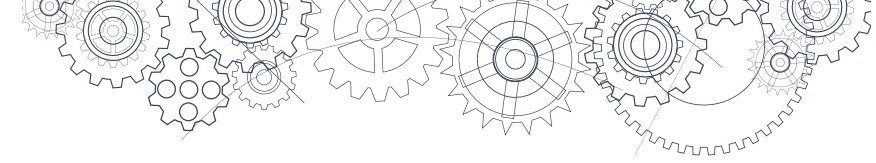
Éducation physique et santé M-10 – Compétences disciplinaires

Année	Savoir-faire physique	Mode de vie sain et actif	Santé sociale et communautaire	Bien-être mental
M	<ul style="list-style-type: none"> Développer et démontrer diverses habiletés motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (Maternelle-2^e année) Décrire la réaction du corps à la pratique d'activités physiques dans une variété d'environnements (Maternelle-1^{re} année) Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée (Maternelle-4^e année) Reconnaître des occasions de pratiquer des activités physiques à l'école, à la maison et dans la communauté (Maternelle-1^{re} année) Relever et découvrir une variété d'aliments, et décrire comment ceux-ci contribuent à la santé (Maternelle-1^{re} année) Reconnaître des occasions de faire des choix qui contribuent à la santé et au bien-être (Maternelle-1^{re} année) Relever des sources d'information sur la santé 	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître et décrire une variété de situations dangereuses ou désagréables Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-2^e année) Relever les comportements bienveillants qu'adoptent les camarades de classe et les membres de la famille (Maternelle-1^{re} année) 	<ul style="list-style-type: none"> Relever et décrire des pratiques qui favorisent le bien-être mental (Maternelle-1^{re} année) Relever et décrire des sentiments et des inquiétudes (Maternelle-1^{re} année) Reconnaître des compétences, des préférences et des intérêts personnels (Maternelle-1^{re} année)
1	<ul style="list-style-type: none"> Développer et démontrer diverses habiletés motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (Maternelle-2^e année) Décrire la réaction du corps à la pratique d'activités physiques dans une variété d'environnements (Maternelle-1^{re} année) Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée (Maternelle-4^e année) Reconnaître des occasions de pratiquer des activités physiques à l'école, à la maison et dans la communauté (Maternelle-1^{re} année) Relever et découvrir une variété d'aliments, et décrire comment ceux-ci contribuent à la santé (Maternelle-1^{re} année) Reconnaître des occasions de faire des choix qui contribuent à la santé et au bien-être (Maternelle-1^{re} année) Relever de l'information de base sur la santé dans une variété de sources 	<ul style="list-style-type: none"> Décrire des moyens pour prévenir une variété de situations dangereuses ou désagréables, et pour y réagir Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-2^e année) Relever les comportements bienveillants qu'adoptent les camarades de classe et les membres de la famille (Maternelle-1^{re} année) 	<ul style="list-style-type: none"> Relever et décrire des pratiques qui favorisent le bien-être mental (Maternelle-1^{re} année) Relever et décrire des sentiments et des inquiétudes (Maternelle-1^{re} année) Reconnaître des compétences, des préférences et des intérêts personnels (Maternelle-1^{re} année)



Éducation physique et santé M-10 – Compétences disciplinaires – suite

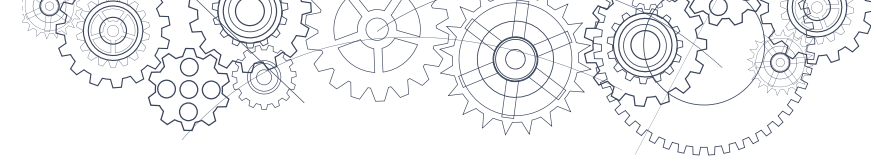
Année	Savoir-faire physique	Mode de vie sain et actif	Santé sociale et communautaire	Bien-être mental
2	<ul style="list-style-type: none"> Développer et démontrer diverses habiletés motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (Maternelle-2^e année) Mettre en pratique des méthodes pour mesurer le niveau d'effort lors d'une activité physique (2^e-4^e année) Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année) Relever et expliquer des facteurs qui aident à vivre des expériences positives lors de différentes activités physiques (2^e-3^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée (Maternelle-4^e année) Reconnaître et décrire des occasions de pratiquer des activités physiques à l'école, à la maison et dans la communauté Explorer des stratégies pour faire des choix alimentaires sains Décrire des façons d'accéder à de l'information et à des services de soutien pour une variété de sujets touchant à la santé (2^e-3^e année) Découvrir et décrire les éléments d'un mode de vie sain 	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables (2^e-4^e année) Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-2^e année) Reconnaître et décrire les caractéristiques des relations positives Expliquer comment la participation à des activités extérieures contribue à établir des liens avec la communauté et l'environnement (2^e-3^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> Relever et adopter des stratégies qui favorisent le bien-être mental (2^e-3^e année) Relever et décrire des sentiments et des inquiétudes, ainsi que des stratégies pour y faire face Reconnaître des compétences, des préférences et des intérêts personnels, et décrire comment ceux-ci influencent l'identité personnelle
3	<ul style="list-style-type: none"> Développer et appliquer diverses compétences motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (3^e-5^e année) Mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques (3^e-4^e année) Mettre en pratique des méthodes pour mesurer le niveau d'effort lors d'une activité physique (2^e-4^e année) Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année) Relever et expliquer des facteurs qui aident à vivre des expériences positives lors de différentes activités physiques (2^e-3^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée (Maternelle-4^e année) Reconnaître et décrire des occasions de pratiquer des activités physiques à l'école, à la maison et dans la communauté, et des obstacles potentiels à l'activité physique Explorer et décrire des stratégies qui peuvent aider à faire des choix alimentaires sains dans une variété de contextes Décrire des façons d'accéder à de l'information et à des services de soutien pour une variété de sujets touchant à la santé (2^e-3^e année) Explorer et décrire des stratégies visant l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain 	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables (2^e-4^e année) Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir des relations positives (3^e-4^e année) Expliquer comment la participation à des activités extérieures contribue à établir des liens avec la communauté et l'environnement (2^e-3^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> Relever et adopter des stratégies qui favorisent le bien-être mental (2^e-3^e année) Décrire les changements physiques, affectifs et sociaux que vivent les élèves en grandissant Décrire des facteurs qui ont une incidence sur le bien-être mental et sur l'identité personnelle



Éducation physique et santé M-10 – Compétences disciplinaires – suite

Année	Savoir-faire physique	Mode de vie sain et actif	Santé sociale et communautaire	Bien-être mental
4	<ul style="list-style-type: none">• Développer et appliquer diverses compétences motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (3^e-5^e année)• Mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques (3^e-4^e année)• Mettre en pratique des méthodes pour mesurer le niveau d'effort lors d'une activité physique (2^e-4^e année)• Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année)• Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées (4^e-9^e année)	<ul style="list-style-type: none">• Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée (Maternelle-4^e année)• Relever et décrire les occasions de pratiquer ses activités physiques préférées à l'école, à la maison et dans la communauté, et les obstacles potentiels pouvant empêcher leur pratique (4^e-5^e année)• Expliquer les liens entre une saine alimentation et la santé de manière générale• Reconnaître et décrire les facteurs qui encouragent à faire des choix sains• Observer et expliquer de quelle manière les messages sur la santé peuvent influencer les comportements et les décisions• Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables (2^e-4^e année)• Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation (4^e-7^e année)• Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir des relations positives (3^e-4^e année)• Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l'environnement sûr et bienveillant (4^e-5^e année)	<ul style="list-style-type: none">• Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental• Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances• Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté (4^e-5^e année)• Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être et sur l'identité personnelle

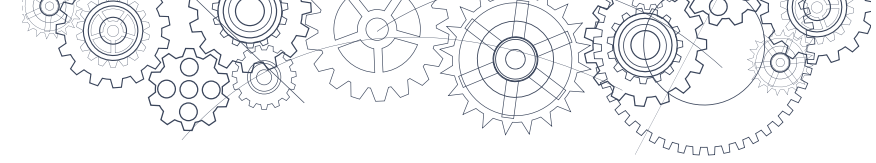




Éducation physique et santé M-10 – Compétences disciplinaires – suite

Année	Savoir-faire physique	Mode de vie sain et actif	Santé sociale et communautaire	Bien-être mental
5	<ul style="list-style-type: none"> • Développer et appliquer diverses compétences motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (3^e-5^e année) • Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques (5^e-9^e année) • Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort lors d'une activité physique (5^e-10^e année) • Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année) • Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées (4^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique (5^e-10^e année) • Relever et décrire les occasions de pratiquer ses activités physiques préférées à l'école, à la maison et dans la communauté, et les obstacles potentiels pouvant empêcher leur pratique (4^e-5^e année) • Analyser et décrire les liens entre l'alimentation, l'activité physique et le bien-être mental • Décrire les conséquences des choix personnels sur la santé et le bien-être (5^e-6^e année) • Décrire des stratégies pour communiquer des préoccupations de nature médicale et obtenir de l'aide pour des problèmes de santé • Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain, et réfléchir à celles-ci (5^e-6^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir (5^e-7^e année) • Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation (4^e-7^e année) • Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations (5^e-7^e année) • Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l'environnement sûr et bienveillant (4^e-5^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres (5^e-8^e année) • Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes (5^e-8^e année) • Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté (4^e-5^e année) • Explorer et décrire comment l'identité personnelle s'adapte et se modifie selon le contexte et la situation

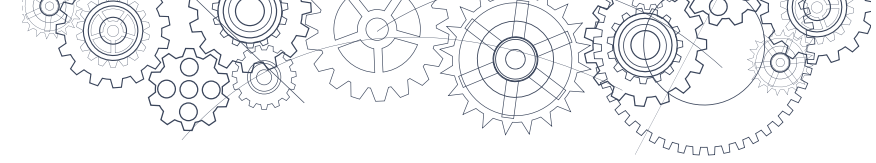




Éducation physique et santé M-10 – Compétences disciplinaires – suite

Année	Savoir-faire physique	Mode de vie sain et actif	Santé sociale et communautaire	Bien-être mental
6	<ul style="list-style-type: none"> • Développer, perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (6^e-9^e année) • Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques (5^e-9^e année) • Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort lors d'une activité physique (5^e-10^e année) • Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année) • Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées (4^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique (5^e-10^e année) • Décrire comment la pratique d'activités physiques à l'école, à la maison et dans la communauté peut avoir une incidence sur la santé et la condition physique des élèves (6^e-9^e année) • Explorer les choix alimentaires et les planifier de manière à contribuer à la santé et au bien-être • Décrire les conséquences des choix personnels sur la santé et le bien-être (5^e-6^e année) • Analyser des messages sur la santé et les intentions qui peuvent viser à influencer les comportements • Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain, et réfléchir à celles-ci (5^e-6^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir (5^e-7^e année) • Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation (4^e-7^e année) • Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations (5^e-7^e année) • Explorer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté (6^e-7^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres (5^e-8^e année) • Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes (5^e-8^e année) • Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence • Explorer et décrire comment l'identité personnelle s'adapte et se modifie selon le contexte et la situation

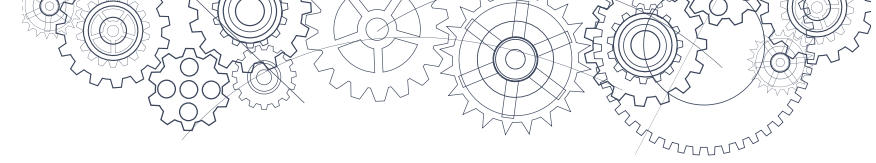




Éducation physique et santé M-10 – Compétences disciplinaires – suite

Année	Savoir-faire physique	Mode de vie sain et actif	Santé sociale et communautaire	Bien-être mental
7	<ul style="list-style-type: none"> • Développer, perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (6^e-9^e année) • Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques (5^e-9^e année) • Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort lors d'une activité physique (5^e-10^e année) • Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année) • Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées (4^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique (5^e-10^e année) • Décrire comment la pratique d'activités physiques à l'école, à la maison et dans la communauté peut avoir une incidence sur la santé et la condition physique des élèves (6^e-9^e année) • Explorer et analyser les facteurs qui influencent les habitudes alimentaires • Relever des facteurs qui encouragent à faire des choix alimentaires sains et expliquer leurs effets possibles sur la santé • Évaluer et communiquer de l'information sur divers sujets touchant à la santé • Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain (7^e-10^e année) • Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées (7^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir (5^e-7^e année) • Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation (4^e-7^e année) • Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations (5^e-7^e année) • Explorer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté (6^e-7^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres (5^e-8^e année) • Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes (5^e-8^e année) • Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence (7^e-8^e année) • Explorer les conséquences des transitions et des changements sur l'identité

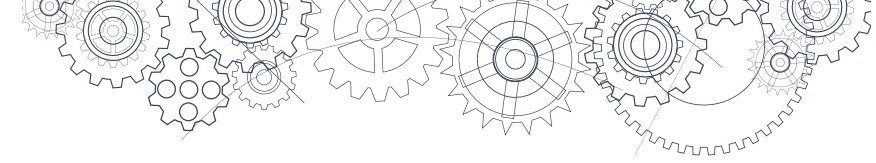




Éducation physique et santé M-10 – Compétences disciplinaires – suite

Année	Savoir-faire physique	Mode de vie sain et actif	Santé sociale et communautaire	Bien-être mental
8	<ul style="list-style-type: none"> • Développer, perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (6^e-9^e année) • Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques (5^e-9^e année) • Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort lors d'une activité physique (5^e-10^e année) • Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année) • Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées (4^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique (5^e-10^e année) • Décrire comment la pratique d'activités physiques à l'école, à la maison et dans la communauté peut avoir une incidence sur la santé et la condition physique des élèves (6^e-9^e année) • Développer des stratégies qui aident à faire des choix alimentaires sains dans différents contextes • Évaluer les facteurs qui encouragent à faire des choix sains et leurs effets possibles sur la santé • Relever les facteurs qui influencent les messages sur la santé provenant de diverses sources et analyser leur influence sur les comportements (8^e-9^e année) • Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain (7^e-10^e année) • Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées (7^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir (8^e-9^e année) • Proposer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation • Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations (8^e-9^e année) • Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté (8^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres (5^e-8^e année) • Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes (5^e-8^e année) • Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence (7^e-8^e année) • Explorer les conséquences des transitions et des changements sur l'identité

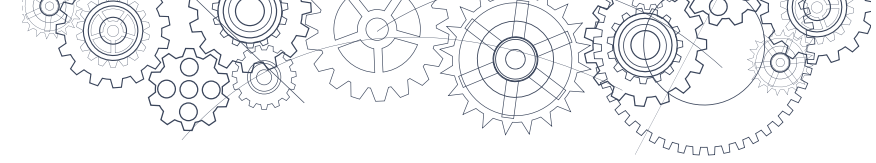




Éducation physique et santé M-10 – Compétences disciplinaires – suite

Année	Savoir-faire physique	Mode de vie sain et actif	Santé sociale et communautaire	Bien-être mental
9	<ul style="list-style-type: none"> • Développer, perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements (6^e-9^e année) • Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques (5^e-9^e année) • Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort lors d'une activité physique (5^e-10^e année) • Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques (Maternelle-9^e année) • Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées (4^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique (5^e-10^e année) • Décrire comment la pratique d'activités physiques à l'école, à la maison et dans la communauté peut avoir une incidence sur la santé et la condition physique des élèves (6^e-9^e année) • Proposer des choix qui favorisent la santé et le bien-être toute la vie durant • Relever les facteurs qui influencent les messages sur la santé provenant de diverses sources et analyser leur influence sur les comportements (8^e-9^e année) • Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain (7^e-10^e année) • Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées (7^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir (8^e-9^e année) • Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation (9^e-10^e année) • Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations (8^e-9^e année) • Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté (8^e-9^e année) 	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres • Évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes • Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence (9^e-10^e année) • Explorer et décrire les facteurs qui façonnent l'identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels (9^e-10^e année)





Éducation physique et santé M-10 – Compétences disciplinaires – suite

Année	Savoir-faire physique	Mode de vie sain et actif	Santé sociale et communautaire	Bien-être mental
10	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices dans une variété d'activités physiques et d'environnements • Mettre en pratique et perfectionner des stratégies et des concepts moteurs lors de différentes activités physiques • Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort lors d'une activité physique (5^e-10^e année) • Démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques • Reconnaître et pratiquer les types d'activités physiques qu'on préfère • Connaître et expliquer les facteurs motivants dans la pratique d'activités physiques 	<ul style="list-style-type: none"> • Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique (5^e-10^e année) • Expliquer comment le fait de développer des habiletés dans des activités physiques peut augmenter la confiance et inciter les gens à participer à des activités physiques toute leur vie durant • Trouver des façons de surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités physiques • Analyser et expliquer comment les messages relatifs à la santé peuvent avoir une influence sur la santé et le bien-être • Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain (7^e-10^e année) • Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer l'efficacité des stratégies employées • Analyser la façon dont les décisions touchant la santé aident à atteindre les objectifs personnels de mode de vie sain 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer des stratégies pour éviter les situations relevant du danger, du manque de respect ou de l'exploitation, et pour y réagir • Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation (9^e-10^e année) • Développer des compétences pour maintenir de saines relations et pour réagir aux conflits interpersonnels • Analyser les effets potentiels des influences sociales sur la santé 	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer et expliquer les stratégies pour favoriser le bien-être mental • Explorer les facteurs qui favorisent la consommation de drogues • Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence (9^e-10^e année) • Explorer et décrire les facteurs qui façonnent l'identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels (9^e-10^e année) • Décrire les relations entre les activités physiques, le bien-être mental et la santé globale

