



| <b>Bien-être 5<sup>e</sup> année</b><br><b>(Surmonter les obstacles et saisir les possibilités)</b><br><b>Connaissances, habiletés et confiance (CHC)</b> |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>Résultat d'apprentissage</b>   | <b>1 Peu d'éléments de preuve</b><br>Avec de l'aide, je comprends certaines parties des idées simples, et je réalise quelques-unes des habiletés les plus simples.                                      | <b>2 – Éléments de preuve partiels</b><br>Je comprends les idées simples, et je réalise les habiletés les plus simples. Je continue à progresser/ cheminer vers les idées et les habiletés plus complexes.   | <b>3 – Suffisamment d'éléments de preuve</b><br>Je comprends les idées les plus complexes, et je maîtrise les habiletés complexes enseignées en classe. <b>J'atteins le résultat d'apprentissage.</b> | <b>4- Beaucoup d'éléments de preuve</b><br>Je comprends tout à fait les idées complexes, et je peux appliquer les habiletés que j'ai développées à des nouvelles situations pas abordées en classe.                 |
| <b>5CHC.1</b><br><br><b>Cerner ses propres habitudes alimentaires.</b>  | Je peux <b>identifier</b> la portion, les calories, <b>ET</b> la valeur nutritive (p. ex. gras, sel et sucre) sur les étiquettes des aliments.  | Je peux <b>expliquer</b> le rôle des étiquettes des aliments dans les habitudes alimentaires saines, <b>y compris la portion, les calories, OU la valeur nutritive</b> (p. ex. gras, sel et sucre).  | Je peux <b>expliquer le rôle des étiquettes des aliments dans les habitudes alimentaires saines, y compris la portion, les calories, ET la valeur nutritive</b> (p. ex. gras, sel et sucre).          | Je peux <b>utiliser les étiquettes des aliments y compris la portion, les calories, ET la valeur nutritive</b> (p. ex. gras, sel et sucre), pour comparer les aliments non transformés et les aliments transformés. |
|   | Je peux <b>noter à l'écrit tous</b> les aliments que je consomme pendant cinq jours, <b>y compris :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>la portion</li> <li>l'heure</li> <li>le lieu.</li> </ul> | Je peux <b>noter à l'écrit tous</b> les aliments que je consomme pendant cinq jours, <b>y compris :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>la portion</li> <li>l'heure</li> <li>le lieu</li> <li>la quantité de gras (lipides)</li> <li>la quantité de sucre</li> <li>la quantité de sel.</li> </ul> | Je peux <b>tirer plusieurs conclusions relatives aux informations recueillies sur mes habitudes alimentaires pendant cinq jours.</b>  | Je peux <b>proposer plusieurs modifications</b> que je peux apporter à mes habitudes alimentaires pour les améliorer.   |
| Commentaires  |   |  |   |   |



| <b>Bienêtre 5<sup>e</sup> année</b><br><b>(Surmonter les obstacles et saisir les possibilités)</b><br><b>Connaissances, habiletés et confiance (CHC)</b> |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>Résultat d'apprentissage</b>  | <b>1 Peu d'éléments de preuve</b><br>Avec de l'aide, je comprends certaines parties des idées simples, et je réalise quelques-unes des habiletés les plus simples.                                   | <b>2 – Éléments de preuve partiels</b><br>Je comprends les idées simples, et je réalise les habiletés les plus simples. Je continue à progresser/ cheminer vers les idées et les habiletés plus complexes. | <b>3 – Suffisamment d'éléments de preuve</b><br>Je comprends les idées les plus complexes, et je maîtrise les habiletés complexes enseignées en classe. <b>J'atteins le résultat d'apprentissage.</b> | <b>4- Beaucoup d'éléments de preuve</b><br>Je comprends tout à fait les idées complexes, et je peux appliquer les habiletés que j'ai développées à des nouvelles situations pas abordées en classe. |
| <b>5CHC.2</b><br><br><b>Cerner des responsabilités associées aux changements physiques, sociaux, spirituels et affectifs lors de la puberté.</b>         | Je peux <b>identifier</b> les changements primaires <b>OU</b> secondaires lors de la puberté.  | Je peux <b>décrire</b> les changements primaires <b>OU</b> secondaires lors de la puberté.   | Je peux <b>décrire</b> les changements primaires <b>ET</b> secondaires lors de la puberté.  | Je peux <b>comparer les changements</b> lors de la puberté chez les garçons et les filles, y compris menstruations et spermatogenèse.   |
|  | Je peux <b>identifier</b> les changements sociaux, affectifs <b>OU</b> spirituels lors de la puberté.  | Je peux <b>décrire</b> les changements sociaux, affectifs <b>OU</b> spirituels lors de la puberté.   | Je peux <b>décrire</b> les changements sociaux, affectifs <b>ET</b> spirituels lors de la puberté.  | Je <b>peux proposer des stratégies pour la gestion</b> de changements sociaux affectifs, <b>ET</b> spirituels associés à la puberté.  |
|  | Je peux <b>identifier des responsabilités personnelles OU des pratiques d'hygiène</b> de vie associées aux changements physiques, sociaux, affectifs, spirituels, <b>OU</b> physiques de la puberté. | Je peux <b>décrire des responsabilités personnelles OU des pratiques d'hygiène</b> de vie associées aux changements physiques, sociaux, affectifs, spirituels, <b>OU</b> physiques de la puberté.          | Je peux <b>décrire des responsabilités personnelles ET des pratiques d'hygiène</b> de vie associées aux changements physiques, sociaux, affectifs, spirituels, <b>ET</b> physiques de la puberté.     | Je peux <b>proposer l'impact</b> que peut avoir une personne adulte qui est importante dans ma vie et en qui j'ai confiance dans la gestion des changements associés avec la puberté.               |
| Commentaires   |  |  |   |   |



| <b>Bien-être 5<sup>e</sup> année</b><br><b>(Surmonter les obstacles et saisir les possibilités)</b><br><b>Connaissances, habiletés et confiance (CHC)</b>   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <b>Résultat d'apprentissage</b>   | <b>1 Peu d'éléments de preuve</b><br>Avec de l'aide, je comprends certaines parties des idées simples, et je réalise quelques-unes des habiletés les plus simples.            | <b>2 – Éléments de preuve partiels</b><br>Je comprends les idées simples, et je réalise les habiletés les plus simples. Je continue à progresser/ cheminer vers les idées et les habiletés plus complexes.                             | <b>3 – Suffisamment d'éléments de preuve</b><br>Je comprends les idées les plus complexes, et je maîtrise les habiletés complexes enseignées en classe. <b>J'atteins le résultat d'apprentissage.</b>                                  | <b>4- Beaucoup d'éléments de preuve</b><br>Je comprends tout à fait les idées complexes, et je peux appliquer les habiletés que j'ai développées à des nouvelles situations pas abordées en classe.  |
| <b>5CHC.3</b><br><br><b>Cerne l'impact des maladies infectieuses y compris le VIH et l'hépatite C et des maladies non infectieuses sur le bien-être holistique (au plan physique, mental, spirituel, affectif).</b> | Je peux <b>identifier des exemples</b> de maladies infectieuses <b>OU</b> non infectieuses <b>OU</b> « se sentir malade » <b>OU</b> « être atteinte d'une maladie. »          | Je peux <b>distinguer à l'aide d'exemples</b> entre des maladies infectieuses y compris le VIH et l'hépatite C et des maladies non infectieuses <b>OU</b> entre « se sentir malade » et « être atteinte d'une maladie. »               | Je peux <b>distinguer à l'aide d'exemples</b> entre des maladies infectieuses y compris le VIH et l'hépatite C et des maladies non infectieuses <b>ET</b> entre « se sentir malade » et « être atteinte d'une maladie. »               | Je peux <b>expliquer à l'oral pourquoi il est important pour mon bien-être de distinguer</b> entre les maladies infectieuses y compris le VIH et l'hépatite C et les maladies non infectieuses, <b>ET</b> entre « se sentir malade » et « être atteinte d'une maladie. »                   |
|   | Je peux <b>expliquer l'impact physique, mental, spirituel OU affectif</b> des maladies infectieuses (y compris le VIH et l'hépatite C) et non infectieuses sur mon bien-être. | Je peux <b>expliquer l'impact physique, mental, spirituel OU affectif</b> des maladies infectieuses (y compris le VIH et l'hépatite C) et non infectieuses sur mon bien-être <b>OU</b> celui de ma famille <b>OU</b> de ma communauté. | Je peux <b>expliquer l'impact physique, mental, spirituel ET affectif</b> des maladies infectieuses (y compris le VIH et l'hépatite C) et non infectieuses sur mon bien-être <b>ET</b> celui de ma famille <b>ET</b> de ma communauté. | Je peux <b>présenter à l'oral, avec un vocabulaire exact et respectueux, l'impact physique, mental, spirituel ET affectif</b> des maladies infectieuses (y compris le VIH et l'hépatite C) et non infectieuses sur mon bien-être <b>OU</b> celui de ma famille <b>OU</b> de ma communauté. |
| Commentaire   |   |  |  |  |



| <b>Bienêtre 5<sup>e</sup> année</b><br><b>(Surmonter les obstacles et saisir les possibilités)</b><br><b>Connaissances, habiletés et confiance (CHC)</b>   |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>Résultat d'apprentissage</b>  | <b>1 Peu d'éléments de preuve</b><br>Avec de l'aide, je comprends certaines parties des idées simples, et je réalise quelques-unes des habiletés les plus simples.   | <b>2 – Éléments de preuve partiels</b><br>Je comprends les idées simples, et je réalise les habiletés les plus simples. Je continue à progresser/ cheminer vers les idées et les habiletés plus complexes.   | <b>3 – Suffisamment d'éléments de preuve</b><br>Je comprends les idées les plus complexes, et je maîtrise les habiletés complexes enseignées en classe. <b>J'atteins le résultat d'apprentissage.</b>  | <b>4- Beaucoup d'éléments de preuve</b><br>Je comprends tout à fait les idées complexes, et je peux appliquer les habiletés que j'ai développées à des nouvelles situations pas abordées en classe. |
| <b>5CHC.4</b><br><br><b>Déterminer :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>des stratégies pour le renforcement d'une image de soi positive;</li> <li>des liens entre l'identité personnelle et le bien-être personnel.</li> </ul> | Je peux <b>donner un exemple</b> d'un stéréotype, d'un préjugé, <b>OU</b> de la discrimination.  | Je peux <b>décrire</b> un stéréotype, un préjugé, <b>OU</b> la discrimination, à l'aide d'exemples.  | Je peux <b>distinguer</b> un stéréotype, un préjugé, <b>ET</b> la discrimination, <b>à l'aide d'exemples.</b>  | Je peux <b>proposer les effets</b> des stéréotypes, des préjugés, <b>ET</b> la discrimination sur moi-même <b>OU</b> sur autrui.  |
|  | <b>Avec de l'aide</b> , je peux <b>proposer les influences possibles sur mon image de soi provenant de moi-même</b> (comment ma voix intérieure parle) <b>OU d'autrui</b> (p. ex. les attentes de la famille, les valeurs et croyances familiales, la culture, la religion, les amis). | Je peux <b>proposer les influences possibles sur mon image de soi provenant de moi-même</b> (comment ma voix intérieure parle) <b>OU d'autrui</b> (p. ex. les attentes de la famille, les valeurs et croyances familiales, la culture, la religion, les amis). | Je peux <b>proposer les influences possibles sur mon image de soi provenant de moi-même</b> (comment ma voix intérieure parle) <b>ET d'autrui</b> (p. ex. les attentes de la famille, les valeurs et croyances familiales, la culture, la religion, les amis). | Je peux <b>proposer les influences possibles sur mon image de soi provenant des médias.</b>   |
|  | <b>Avec de l'aide</b> , je peux <b>décrire ce qu'une personne peut penser, dire OU faire</b> pour développer ou renforcer une image positive de soi chez elle <b>OU</b> chez autrui.   | Je peux <b>décrire ce qu'une personne peut penser, dire OU faire</b> pour développer ou renforcer une image positive de soi chez elle <b>OU</b> chez autrui.   | Je peux <b>décrire ce qu'une personne peut penser, dire ET faire</b> pour développer ou renforcer une image positive de soi chez elle <b>ET</b> chez autrui.   | Je peux <b>présenter des preuves que je mets en pratique les stratégies</b> pour développer ou renforcer une image positive de soi chez moi-même <b>ET</b> chez autrui                              |
| Commentaires   |  |  |  |   |



| <b>Bienêtre 5<sup>e</sup> année</b><br><b>(Surmonter les obstacles et saisir les possibilités)</b><br><b>Connaissances, habiletés et confiance (CHC)</b>  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <b>Résultat d'apprentissage</b>   | <b>1 Peu d'éléments de preuve</b><br>Avec de l'aide, je comprends certaines parties des idées simples, et je réalise quelques-unes des habiletés les plus simples.   | <b>2 – Éléments de preuve partiels</b><br>Je comprends les idées simples, et je réalise les habiletés les plus simples. Je continue à progresser/ cheminer vers les idées et les habiletés plus complexes.                               | <b>3 – Suffisamment d'éléments de preuve</b><br>Je comprends les idées les plus complexes, et je maîtrise les habiletés complexes enseignées en classe. <b>J'atteins le résultat d'apprentissage.</b>                                    | <b>4- Beaucoup d'éléments de preuve</b><br>Je comprends tout à fait les idées complexes, et je peux appliquer les habiletés que j'ai développées à des nouvelles situations pas abordées en classe.   |
| <b>5CHC.5</b><br><br><b>Déterminer :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>des effets de la violence et des mauvais traitements sur sa propre santé physique, mentale, affective et spirituelle et sur celle d'autrui;</li> <li>des formes de soutien pour les personnes touchées par la violence et les mauvais traitements.</li> </ul> | Je peux <b>identifier quelques-unes des différentes formes de mauvais traitements</b> (physique, verbale, sexuelle, <b>OU</b> psychologique).  | Je peux <b>différencier LA PLUPART des différentes formes de mauvais traitements</b> (physique, verbale, sexuelle, <b>OU</b> psychologique).   | Je peux <b>différencier TOUTES les différentes formes de mauvais traitements</b> (physique, verbale, sexuelle, <b>ET</b> psychologique).   | Je peux <b>comparer les différentes formes de mauvais traitements</b> (physique, verbale, sexuelle, <b>ET</b> psychologique).   |
|   | <b>Avec de l'aide, je peux proposer les conséquences</b> possibles (physiques, mentales, affectives <b>OU</b> spirituelles), à long <b>OU</b> à court terme, de la violence et des mauvais traitements sur ma propre santé <b>OU</b> sur celle d'autrui. | Je peux <b>proposer les conséquences</b> possibles (physiques, mentales, affectives <b>OU</b> spirituelles), à long <b>OU</b> à court terme, de la violence et des mauvais traitements sur ma propre santé <b>OU</b> sur celle d'autrui. | Je peux <b>proposer les conséquences</b> possibles (physiques, mentales, affectives <b>ET</b> spirituelles), à long <b>ET</b> à court terme, de la violence et des mauvais traitements sur ma propre santé <b>ET</b> sur celle d'autrui. | Je peux <b>présenter à l'oral, avec un vocabulaire exact et respectueux, les conséquences</b> possibles (physiques, mentales, affectives <b>ET</b> spirituelles), à long <b>ET</b> à court terme, de la violence et des mauvais traitements sur ma propre santé <b>OU</b> sur celle d'autrui. |
|   | Avec de l'aide, je peux <b>identifier des formes de soutien ou des programmes de prévention</b> de la violence et des mauvais traitements pour les personnes touchées par la violence.   | Je peux <b>identifier des formes de soutien ou des programmes de prévention</b> de la violence et des mauvais traitements pour les personnes touchées par la violence.   | Je peux <b>décrire des formes de soutien ou des programmes de prévention</b> de la violence et des mauvais traitements pour les personnes touchées par la violence.  | Je peux <b>recommander quelques formes de soutien ou des programmes de prévention</b> de la violence et des mauvais traitements <b>dans ma communauté.</b>  |

## Bien-être 5<sup>e</sup> année

**(Surmonter les obstacles et saisir les possibilités)**

## Connaissances, habiletés et confiance (CHC)

| <b>Résultat d'apprentissage</b> | <b>1 Peu d'éléments de preuve</b><br>Avec de l'aide, je comprends certaines parties des idées simples, et je réalise quelques-unes des habiletés les plus simples. | <b>2 – Éléments de preuve partiels</b><br>Je comprends les idées simples, et je réalise les habiletés les plus simples. Je continue à progresser/ cheminer vers les idées et les habiletés plus complexes. | <b>3 – Suffisamment d'éléments de preuve</b><br>Je comprends les idées les plus complexes, et je maîtrise les habiletés complexes enseignées en classe. <b>J'atteins le résultat d'apprentissage.</b> | <b>4- Beaucoup d'éléments de preuve</b><br>Je comprends tout à fait les idées complexes, et je peux appliquer les habiletés que j'ai développées à des nouvelles situations pas abordées en classe. |
|---------------------------------|--|--|---|---|
| Commentaires                    |  |  |   |   |
| <b>5CHC.6</b>                   | Je peux <b>donner des exemples</b>   | Je peux <b>représenter</b>   | Je peux <b>représenter</b>  | Je peux <b>proposer avec</b>  |



| <b>Bienêtre 5<sup>e</sup> année</b><br><b>(Surmonter les obstacles et saisir les possibilités)</b><br><b>Connaissances, habiletés et confiance (CHC)</b> |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>Résultat d'apprentissage</b>  | <b>1 Peu d'éléments de preuve</b><br>Avec de l'aide, je comprends certaines parties des idées simples, et je réalise quelques-unes des habiletés les plus simples. | <b>2 – Éléments de preuve partiels</b><br>Je comprends les idées simples, et je réalise les habiletés les plus simples. Je continue à progresser/ cheminer vers les idées et les habiletés plus complexes. | <b>3 – Suffisamment d'éléments de preuve</b><br>Je comprends les idées les plus complexes, et je maîtrise les habiletés complexes enseignées en classe. <b>J'atteins le résultat d'apprentissage.</b> | <b>4- Beaucoup d'éléments de preuve</b><br>Je comprends tout à fait les idées complexes, et je peux appliquer les habiletés que j'ai développées à des nouvelles situations pas abordées en classe. |
| <b>Recommander des comportements éclairés dans des situations où l'influence des pairs est potentiellement dangereuse ou négative.</b>                   | <b>de l'influence</b> positive <b>ET</b> négative par les pairs (interne, indirecte, <b>OU</b> directe) sur la prise de décision.                                  | <b>l'influence</b> positive <b>OU</b> négative par les pairs (interne, indirecte, <b>OU</b> directe) sur la prise de décision.   | <b>l'influence</b> positive <b>ET</b> négative par les pairs (interne, indirecte, <b>ET</b> directe) sur la prise de décision.  | <b>justification</b> pourquoi la pression par les pairs est plus courante à l'adolescence qu'à d'autres moments de la vie.  |
|  | Je peux inventorier <b>QUELQUES</b> comportements éclairés qui permettent de gérer l'influence potentiellement dangereuse ou négative des pairs.                   | Je peux inventorier <b>les</b> comportements éclairés qui permettent de gérer l'influence potentiellement dangereuse ou négative des pairs.  | Je peux <b>établir des liens entre les comportements éclairés et les situations</b> où l'influence des pairs est potentiellement dangereuse ou négative, <b>ET justifier mon point de vue.</b>        | Je peux <b>présenter des preuves que je mets en pratique</b> certains des comportements éclairés pour gérer l'influence potentiellement dangereuse ou négative des pairs.                           |
| Commentaires   |  |  |   |   |
| <b>5CHC.7</b>  | Je peux donner des exemples  | Je peux représenter des  | <b>Je peux représenter des</b>  | <b>Je peux proposer des</b>   |



| <b>Bienêtre 5<sup>e</sup> année</b><br><b>(Surmonter les obstacles et saisir les possibilités)</b><br><b>Connaissances, habiletés et confiance (CHC)</b> |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>Résultat d'apprentissage</b>  | <b>1 Peu d'éléments de preuve</b><br>Avec de l'aide, je comprends certaines parties des idées simples, et je réalise quelques-unes des habiletés les plus simples.                 | <b>2 – Éléments de preuve partiels</b><br>Je comprends les idées simples, et je réalise les habiletés les plus simples. Je continue à progresser/ cheminer vers les idées et les habiletés plus complexes. | <b>3 – Suffisamment d'éléments de preuve</b><br>Je comprends les idées les plus complexes, et je maîtrise les habiletés complexes enseignées en classe. <b>J'atteins le résultat d'apprentissage.</b> | <b>4- Beaucoup d'éléments de preuve</b><br>Je comprends tout à fait les idées complexes, et je peux appliquer les habiletés que j'ai développées à des nouvelles situations pas abordées en classe. |
| <b>Cerner l'importance de l'autorégulation corporelle et d'assumer la responsabilité pour son comportement.</b>  | <b>d'autorégulation ET d'une absence d'autorégulation.</b>   | scénarios où les individus font preuve d'autorégulation <b>OU</b> où les individus n'en font pas preuve.   | scénarios où les individus font preuve d'autorégulation <b>ET</b> où les individus n'en font pas preuve.  | influences sur l'autorégulation.  |
|  | Je peux inventorier des <b>stratégies</b> qui facilitent la communication efficace <b>OU</b> la gestion de sa détresse.  | Je peux inventorier des <b>stratégies</b> qui facilitent la communication efficace <b>ET</b> la gestion de sa détresse.  | Je peux établir un lien entre des <b>stratégies</b> qui facilitent la communication efficace <b>ET</b> la gestion de sa détresse.   | Je peux présenter des preuves que je mets en pratique les <b>stratégies de communication efficace OU de la gestion de ma détresse.</b>  |
|  | Avec de l'aide, je peux <b>déterminer des effets sur moi OU sur autrui</b> de scénarios où une stratégie d'autorégulation est en place <b>OU</b> de scénarios sans autorégulation. | Je peux <b>déterminer des effets sur moi OU sur autrui</b> de scénarios où une stratégie d'autorégulation est en place <b>OU</b> de scénarios sans autorégulation.   | Je peux <b>déterminer des effets sur moi ET sur autrui</b> de scénarios où une stratégie d'autorégulation est en place <b>ET</b> de scénarios sans autorégulation.                                    | Je peux <b>réfléchir à ma propre habileté d'autorégulation ET</b> son impact sur moi <b>ET</b> sur autrui.  |
| Commentaires   |  |  |   |   |



