

Contenu et compétences disciplinaires visés par le programme JLRS correspondant aux

Domaine d'apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ – 9^{ème} année

- **Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental.**
- **Les relations saines peuvent nous aider à vivre une vie enrichissante et satisfaisante.**
- **Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.**

Contenu

- les **sources d'information sur la santé**;
- les principes de base pour **réagir lors de situations d'urgence**;
- les **stratégies pour se protéger et protéger les autres** des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes;
- les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination;
- l'influence des changements **physiques, affectifs et sociaux** sur l'identité et les relations;
- **les signes et les symptômes du stress, de l'anxiété et de la dépression.**

Compétences disciplinaires

- 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;
- Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain;
- Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées;
- Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir;
- Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation;
- Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations;
- Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté;
- Analyser des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres;
- Évaluer des stratégies pour gérer des 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;
- Explorer et décrire les facteurs qui façonnent l'identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels.