



4^e année

Éducation à la santé et à la carrière

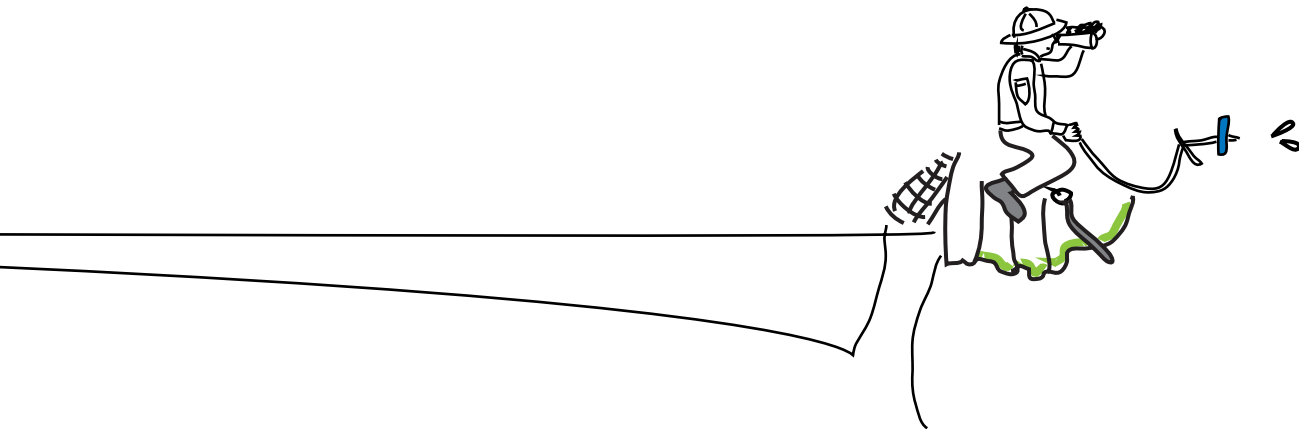


Table des matières

V	1
Une approche constructiviste de la littératie en santé	3
La consommation de drogues : un comportement humain	5
À propos du module de 4 ^e année	9
Leçon 1:	11
Leçon 2: Explorer bienfaits et dangers	12
Leçon 3: Savoir gérer ses risques, c'est savoir gérer sa vie	13
Leçon 4:	14
Leçon 5: Nommer votre équipe de héros et d'accompagnateurs	16
Originaux	17

Ce document a été élaboré par le Centre for Addictions Research of BC grâce au

© 2014 British Columbia Ministry of Health

Il est permis d'utiliser ou de reproduire

Auteurs:

Dan Reist est le directeur adjoint responsable du réseau d'échange des connaissances au Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria. Dan Reist est un spécialiste de la littératie en santé et l'auteur principal de plusieurs publications dans le domaine de la sensibilisation à l'alcool et aux autres drogues.

Kerrie Watt est éducatrice en prévention à l'Autorité sanitaire Vancouver Coastal de la région North Shore. Kerrie Watt œuvre dans le domaine de la santé mentale et de la toxicomanie depuis plus de 10 ans, plus particulièrement auprès des jeunes depuis les quatre dernières années. Elle priorise la promotion de la santé et de la littératie en santé.

Nicole Bodner est une agente de publications au Centre for Addictions Research of BC de l'Université de Victoria. Nicole Bodner possède plusieurs années d'expérience dans l'enseignement et dans l'élaboration de programmes. Elle a publié divers articles et ouvrages sur l'éducation.



Uni







Drogues et cerveau

Les drogues qui agissent sur le cerveau et le système nerveux sont particulièrement préoccupantes. Parmi les plus courantes, on trouve l'alcool, le tabac et le cannabis. Ces substances peuvent modifier l'humeur, la perception et le comportement. Elles sont souvent consommées pour se détendre ou pour augmenter l'énergie.

On regroupe souvent les drogues sous les étiquettes « légales » et « illégales » ou « douces » et « dures ». Ces catégories peuvent prêter à confusion et être trompeuses. D'une part, le statut juridique des drogues varie d'une époque à l'autre et d'un endroit à l'autre. D'autre part, les effets des drogues dépendent de la personne, du contexte et de la dose.

Le cannabis est une drogue qui agit sur le système nerveux. Elle est consommée sous forme de fleurs séchées, de résine ou de produits transformés.

- **Les neurodépresseurs** ralentissent l'activité du système nerveux. Parmi les plus courants, on trouve l'alcool et les benzodépresseurs. Ils sont souvent consommés pour se détendre.
- **Les stimulants** accélèrent l'activité du système nerveux. Parmi les plus courants, on trouve le café, le tabac, les amphétamines et la cocaïne. Ils sont souvent consommés pour augmenter l'énergie.
- **Les hallucinogènes** modifient la perception de la réalité. Parmi les plus connus, on trouve le LSD et les champignons magiques.

Pourquoi consomme-t-on des drogues?

Les drogues sont consommées pour diverses raisons. Certaines personnes les utilisent pour se détendre ou pour augmenter l'énergie. D'autres les utilisent pour faire face à des problèmes de santé mentale. Enfin, certaines personnes les utilisent pour se sentir mieux dans la vie.

Le Canada a une longue tradition de consommation de drogues, en toute légalité. Les multinationales fabriquent et vendent ces produits à un vaste marché d'usagers avides et empochant. Elles s'en servent pour célébrer, elles en font un usage médical et elles les utilisent pour se détendre. Le Canada a prévu des sanctions juridiques avec l'appui de traités internationaux dans le commerce et la consommation de certains de ces produits, même si leur consommation se poursuit à des degrés divers.





À propos du module de 4^e année

Les élèves de 4e année deviennent des « explorateurs » en quête des bienfaits, des risques et des effets néfastes de la consommation de médicaments, de caféine et d'autres drogues. Les élèves explorent également un éventail de possibilités pour mieux gérer les situations qui se présentent au]c)•&iâ{fâ•F° °à*!!!â{•fâc,E[â~!}{{â!f!c~f qui ils pourraient compter au cas où ils auraient besoin d'aide.

La 4e année constitue le moment idéal pour les jeunes pour entamer un dialogue sur les médicaments, la caféine et d'autres drogues, et sur les raisons pour lesquelles on en

consomme. C'est une période de curiosité et de choix, un temps dont les élèves peuvent [~] •â~f[~]c~fââ)c°~f!c{âf~câ&&â{!â |â!â&â!f substances comme l'alcool et d'autres drogues qui sont consommées autour d'eux. Les jeunes seront en mesure de faire des choix plus éclairés concernant ces drogues au cours de leur vie s'ils comprennent comment et pourquoi elles sont consommées et savent qu'il existe des solutions pour en minimiser les effets { }â^!Éfâ) | [~!fââ\â&â&{âf[â!fâ)â)c~f [~]c~f°!)c&~â!â!f&M àc°!f&â!âf~!â&â!c!f les jours.

Aperçu du module

	Présentation	Activités	Stade d'apprentissage	Minutes
Leçon 1	Explorer pourquoi à}{!} âÉ•É}{f&â!f &~}~ &{ &~ μ		Â M M	N
	&{ &~ &{ &~ {	μ	— M ~ N {f&â!f	N
	&{ &{			

Liens avec le programme scolaire de la C.-B.

Ce module répond aux *résultats d'apprentissage prescrits* suivants.



Français langue première / Français langue seconde

Expression
orale

Réflexion

•



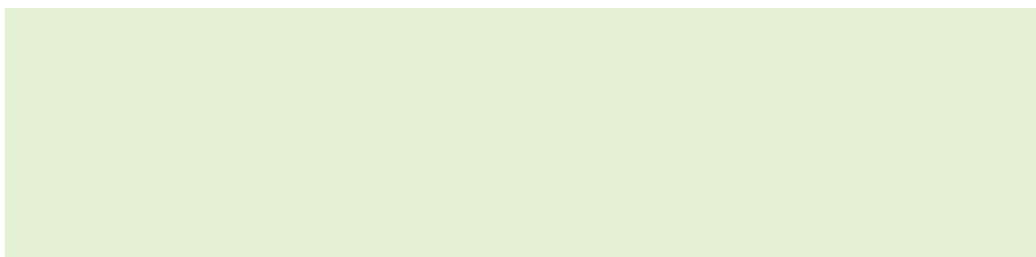
Leçon 1: Explorer pourquoi consomme-t-on des drogues?

Préparation ...

1.









4^e année

originaux

Les explorateurs

Explorer les raisons pour lesquelles on consomme des drogues

Ces mineurs explorent différentes raisons pour lesquelles on consomme des drogues dans notre société.

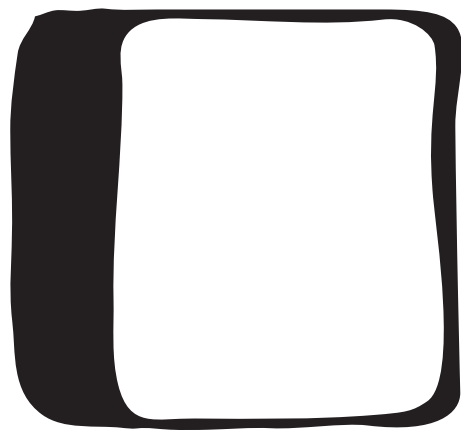
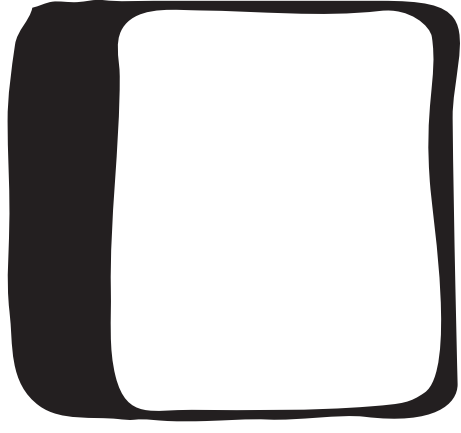
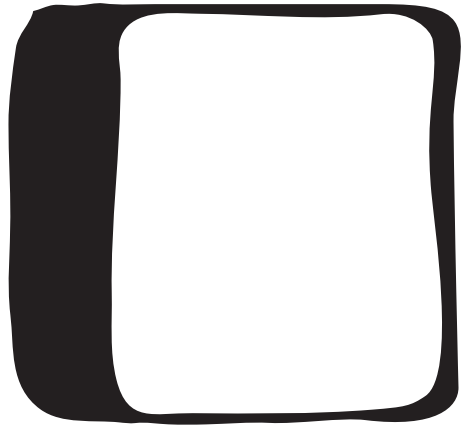
sur la galerie la plus appropriée selon la raison pour laquelle les gens consomment cette drogue.

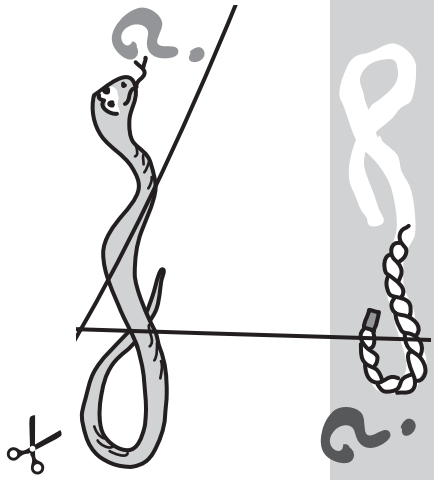


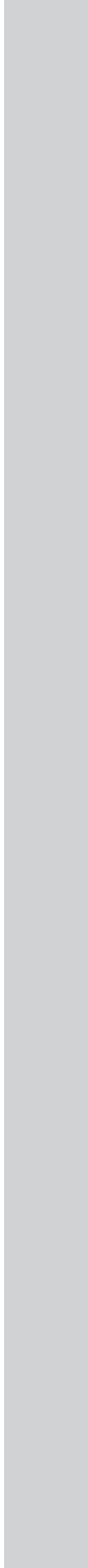
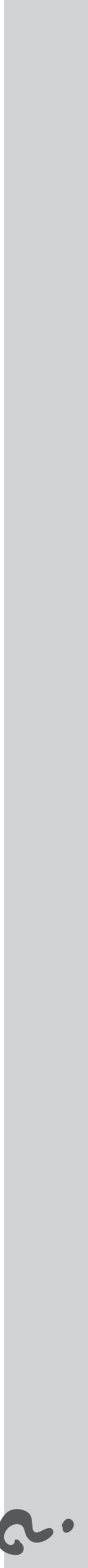
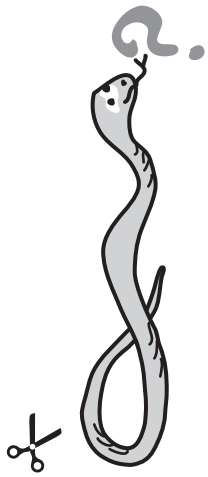
Journal de l'explorateur

<p>#à à`Éà{fc{â[*`ä âf}c&âc,Éàâf]câf` }c â` à`fâ[[] }`ä{`* aujourd'hui sur les drogues et les raisons pour lesquelles on en consomme.</p>	
<p>#à à`Éà{fc{â[*`ä âf}c&âc,Éàâf]câf` }c â` à`fâ[[] }`ä{`* aujourd'hui sur les différents effets que les drogues peuvent avoir.</p>	
<p>#à à`Éà{fc{â[*`ä âf}c&âc,Éàâf]câf` }c â` à`fâ[[] }`ä{`* aujourd'hui sur la façon de rendre la consommation de drogues plus sûre.</p>	
<p>#à à`Éà{fc{â[*`ä âf}c&âc,Éàâf]câf` }c â` à`fâ[[] }`ä{`* aujourd'hui sur des façons autres que la drogue pour se sentir plus heureux et en bonne santé.</p>	
<p>Ö, []câ` fâ{quelques exemples comment vos modèles peuvent vous aider à en savoir plus sur la consommation de caféine, de médicaments ou d'autres drogues et à faire des choix éclairés à leur sujet.</p>	

Mieux connaître la caféine







Serpents et Lignes de vie

Fin 100									
	99	98	97	96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
					75		73	72	
80	79	78	77	76		74			71
			64	65		67			
61	62	63			66		68	69	70
									51
60	59	58	57	56	55	54	53	52	
		43							
41	42		44	45	46	47	48	49	50
			37			34			
40	39	38		36	35		33	32	31
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
					15	14			
20	19	18	17	16			13	12	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Première réflexion, seconde réflexion

Problème	Première réflexion	seconde réflexion
Mal de tête matinal		
Mal d'oreille après avoir nagé		
Ennui après l'école		
Fatigue après une soirée tardive		
Stress dû aux devoirs		
Blessure au pied en jouant dans la cour arrière		
Yeux irrités à cause des pissenlits		
Nausée en voiture lors d'un voyage en famille		

Mon équipe

Si jamais quelqu'un à qui parler. Quelles personnes pourraient vous offrir de vous aider en cas de besoin.

1. #à~à^~}•âf{} | fâc&â||c|f&c|ââ[•a]{â&c|æâ•ââcĒ
2. OcÉ&â||c|f&â|fâc•â|f | â | æ â|f&â°]c| [ä~âÉf•â~ | â ^ââf{} | f&â|f [â~|]{â|f}câf~}c|fâ}{ {â||â ^fâ•fâ& | fâ ^fâ•f]câf|â ââ{•f*âc~âc, f de vous aider en cas de besoin.



Pour évaluer chacun des petits devoirs du *Journal de l'explorateur*

***** **Cinq étoiles accordées au devoir** attestent d'une bonne

*** **Trois étoiles accordées au devoir** attestent d'une compréhension de

École _____ District _____

Année _____ Nombre d'élèves _____

Wác!lá^Fá | [VáááM]~ | clá'áá[~@|áá~}||E[~°|á{•°Áá |)&cláác,É°@'á!áá•á{~}çá^ÉáÉ{ } c!E[áá}c~!áÉ[á'°\°a} [!ác}cÉ