

Cours : Mode de vie sain et actif 11

Semestre 1 : Introduction au mode de vie sain et actif

Semaine 1-2 : Introduction au cours et à la philosophie du mode de vie sain et actif

Objectifs :

Comprendre l'importance d'un mode de vie actif et sain.
Familiarisation avec les composantes clés du mode de vie sain.

Activités :

Lecture des ressources du programme.
Discussion en classe sur l'importance du mode de vie sain.
Auto-évaluation du mode de vie actuel.

Semaine 3-4 : Nutrition et alimentation équilibrée

Objectifs :

Comprendre les principes de base d'une alimentation équilibrée.
Identifier les avantages d'une alimentation saine.

Activités :

Étude des groupes alimentaires et des besoins nutritionnels.
Planification de repas équilibrés.
Préparation de recettes saines en classe.

Semaine 5-6 : Activité physique et conditionnement physique

Objectifs :

Comprendre les bienfaits de l'activité physique régulière.
Développer un plan personnel d'activité physique.

Activités :

Introduction aux différents types d'activités physiques.
Évaluation de la condition physique actuelle.
Élaboration d'un programme d'exercices personnel.

Semestre 2 : Thèmes avancés en mode de vie sain et actif

Semaine 7-8 : Gestion du stress et du sommeil

Objectifs :

Comprendre l'impact du stress sur la santé.
Apprendre des techniques de gestion du stress.
Comprendre l'importance du sommeil pour la santé.

Activités :

Exploration des techniques de gestion du stress.
Suivi de la qualité du sommeil.
Développement de stratégies pour améliorer le sommeil.

Semaine 9-10 : Dépendances et comportements à risque

Objectifs :

Comprendre les effets des dépendances sur la santé.
Identifier les comportements à risque et les conséquences.

Activités :

Étude des différentes formes de dépendances.
Discussions sur les comportements à risque, tels que la consommation de substances et les comportements sexuels non protégés.
Élaboration de stratégies de prévention.

Semaine 11-12 : Autonomie et prise de décisions éclairées

Objectifs :

Développer des compétences en prise de décision éclairée.
Comprendre l'importance de l'autonomie en matière de santé.

Activités :

Étude de cas sur la prise de décision en matière de santé.
Simulations de prise de décision.
Discussions sur l'autonomie et les droits des patients.

Semaine 13-14 : Évaluation et conclusion du cours

Objectifs :

Révision des concepts clés du cours.
Évaluation des progrès et des connaissances acquises.
Planification d'actions futures pour maintenir un mode de vie sain et actif.

Activités :

Révision de tous les thèmes abordés.

Examen final.

Élaboration de plans d'action personnels pour maintenir un mode de vie sain.

Planification

Ce cours suit un mode d'enseignement asynchrone, qui permet à l'élève de choisir son horaire de travail. Par contre, le cours doit obligatoirement être terminé à la fin juin pour recevoir la note de passage. Veuillez prendre connaissance [des différentes vitesses de progression des apprentissages](#) qui vous permettra de choisir parmi les options suivantes:

Choix d'horaire	Initialisez l'horaire choisi	
	Élève	Parents / tuteurs
Horaire annuel sur 10 mois ou 40 semaines environ (3 heures de travail/semaine) <i>*Seulement offert si inscrit au début de l'année</i>		
Horaire semestré sur 5 mois ou 20 semaines environ (6 heures de travail/par semaine)		
Horaire accéléré sur 3 mois ou 12 semaines environ (9 heures de travail/par semaine)		

Coordonnées, signatures et engagement

Engagements de l'élève : L'élève s'engage à gérer son temps de façon à suivre l'horaire (annuelle ou semestré) et réaliser tous les travaux demandés.

Engagement des parents : Les parents s'engagent à fournir les pièces justificatives pour l'ouverture du dossier de l'élève à l'école Virtuelle et à soutenir leur enfant durant la durée de ce cours.

Abandon ou retrait : Si l'élève n'est plus en mesure de poursuivre le cours, ses parents doivent envoyer un courriel à ecole_virtuelle@csf.bc.ca pour le retirer du cours.

Par la signature de ce syllabus, l'élève et ses parents confirment qu'ils l'ont lu et compris, et ils s'engagent à respecter l'horaire de travail choisi ou à communiquer avec l'enseignant pour l'informer de tout changement. Merci de garder une copie de ce document.

	Nom complet	Signature
Parents / Tuteurs		
Élève		