

Tanja Rüdüsühli  
Ursula Hodel  
Marc Rauh  
Brigitte Steinhoff

## LOISIRS, RISQUES ET SANTÉ

### **Module 3**

Solutions et commentaires pour les enseignants

Culture générale dans la formation pratique

### **Idée directrice Module 3<sup>1</sup>**

Pendant leur formation, les apprentis<sup>2</sup> sont davantage confrontés à des questions concernant leur propre mode de vie, étant donné qu'on attend plus d'eux (selon leurs possibilités individuelles et leurs conditions) qu'ils agissent de manière responsable. Les supports de travail visent – sans pointer du doigt – à inciter les jeunes à réfléchir à des thèmes comme le bien-être, l'organisation du temps libre, l'activité physique, l'alimentation et l'utilisation des médias numériques. Le module 3 aborde également la façon dont les apprentis peuvent structurer de manière optimale leur temps entre le travail, les loisirs, les devoirs et s'organiser pour apprendre.

Le module 3 englobe les thèmes suivants, en référence au plan d'études cadre pour l'enseignement de la culture générale au niveau AFP :

- Risques et sécurité
- Caisse maladie
- Alimentation, activité physique et habitudes malsaines
- Mes loisirs – du temps pour moi
- Comportement sur Internet
- Rédaction de différents textes
- Droits d'auteur

---

<sup>1</sup> Sources :

- Plan d'études de l'école, formation professionnelle initiale de deux ans avec attestation fédérale de formation professionnelle (AFP), département de l'instruction publique du canton de Bâle-Ville, 2009.
- Plan d'études de l'école ECG pour l'AFP à la Gewerblich-industriellen Berufsfachschule Muttenz.

<sup>2</sup> Dans un souci de lisibilité, le masculin est utilisé dans la suite du document pour désigner les deux sexes.

## Module 3

### Objectifs d'apprentissage

#### 1. Domaine Langue et communication

##### L'apprenti

- peut suivre des instructions écrites simples
- peut comprendre le message principal dans des textes sur des nouveaux thèmes.
- peut rédiger un texte adapté pour accompagner des images ayant un rapport étroit avec le quotidien.
- annonce par téléphone son absence de manière autonome en cas de maladie ou problème similaire.
- peut passer un appel d'urgence.
- peut expliquer par écrit de nouveaux termes spécialisés essentiels.
- distingue les principales caractéristiques des trois types de textes que sont les lettres, les e-mails et le chat.
- choisit le type de texte approprié en fonction de la situation.
- rédige des e-mails et des lettres avec des contenus de la vie de tous les jours (p. ex. demande de dispense ou annonce d'absence à l'école).
- utilise correctement les formules d'appel et de politesse dans ses lettres et e-mail.
- peut comprendre des termes centraux en lien avec les accidents, la santé et la caisse maladie et les intégrer dans l'usage de la langue active.

#### 2. Domaine Société

##### *Risques et sécurité*

##### L'apprenti

- est conscient des risques dans son propre quotidien.
- Se penche sur sa disposition à prendre des risques et celle d'autres personnes.
- distingue les quatre domaines de la santé : bien-être social, bien-être psychique, bien-être physique, bien-être mental
- analyse les personnes et les choses qui lui font du bien.
- sait comment agir aux premiers signes de maladie.
- peut expliquer les termes « accident professionnel » et « accident non professionnel » à l'aide d'exemples.
- connaît la procédure exacte en cas de situation d'urgence (accident, incendie, etc.).
- peut citer le contenu d'une armoire à pharmacie.

##### *Caisse maladie*

##### L'apprenti

- sait qui peut l'aider s'il a des questions sur la caisse maladie.
- connaît les tâches de la caisse maladie.
- peut expliquer des termes centraux concernant la caisse maladie.
- connaît la procédure pour payer les factures de médecin (justificatif de remboursement à la caisse maladie, etc.)

### *Alimentation, activité physique et habitudes malsaines*

#### L'apprenti

- analyse son propre comportement alimentaire et son activité physique.
- décrit la structure de la pyramide alimentaire.
- compose un menu sain.
- sait quels aliments sains il peut prendre pour la pause le matin.
- cite les aspects négatifs des boissons énergisantes sur la santé.
- cite des conséquences possibles du fait de fumer.
- décrit les causes et conséquences si on se présente alcoolisé à l'école ou au travail.

### *Mes loisirs – du temps pour moi (y compris compétences méthodologiques)*

#### L'apprenti

- est encouragé à réfléchir à son comportement pendant son temps libre et à adapter son comportement en fonction de ses conditions personnelles.
- planifie son temps pour les phases d'apprentissage et analyse son comportement face à l'apprentissage.
- analyse son environnement de travail en termes de facteurs de dérangement.
- connaît les mesures d'optimisation de sa planification et de son environnement d'apprentissage.
- gère de manière autonome un agenda pour la semaine.

### *Qui suis-je en ligne ?*

#### L'apprenti

- fait la différence entre espace public et espace privé.
- connaît les risques en lien avec la protection des données et de la personnalité sur Internet.
- réfléchit aux informations qu'il veut donner sur lui.
- explique ce qu'est le cyberharcèlement
- sait ce qu'il peut faire s'il est témoin ou victime de cyberharcèlement.

### *Droits d'auteur*

#### L'apprenti

- explique pourquoi les œuvres sont protégées.
  - évalue pourquoi les dispositions légales concernant le droit d'auteur ont des conséquences sur la façon dont il utilise la musique, les images et les textes au quotidien.
-



## Bibliographie

- Guthoff Andrea, Imseng Ruth : Gesellschaft EBA. Lehrmittel für die zweijährige berufliche Grundbildung. Bern : hep verlag, 5. Auflage 2018.
  - Uhr Karl/ Aerni Christoph/ Roten Bernhard/Scheidegger Bernhard : Gesellschaft. Lehrmittel für den Lernbereich « Gesellschaft » im ABU. Bern : hep verlag, 9. Auflage 2018.
  - Uhr Karl/Aerni Christoph/Roten Bernhard/Scheidegger Bernhard : Gesellschaft. Handbuch für Lehrpersonen. Bern : hep verlag, 6. Auflage 2018.
  - Plan d'études cadre pour l'enseignement de la culture générale :  
[https://www.sbf.admin.ch/dam/sbf/fr/dokumente/rahmenlehrplan\\_fuerdenallgemeinbildendenunterrichtinderberuflich.pdf/download.pdf/plan\\_d\\_etudes\\_cadre\\_pour\\_l\\_enseignement\\_de\\_la\\_culture\\_generale\\_dans\\_la\\_for.pdf](https://www.sbf.admin.ch/dam/sbf/fr/dokumente/rahmenlehrplan_fuerdenallgemeinbildendenunterrichtinderberuflich.pdf/download.pdf/plan_d_etudes_cadre_pour_l_enseignement_de_la_culture_generale_dans_la_for.pdf)
-

## Solutions et commentaires

### Conseil didactique

L'enseignant présente le thème oralement, p. ex. avec une diapositive représentant les deux personnes à la p. 7. Les illustrations et images du cahier sont également disponibles sous forme de modèles de présentation sur le site de hep verlag ([www.hep-verlag.ch](http://www.hep-verlag.ch)).

### Page 7

#### Risques et sécurité

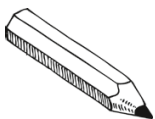
J'associe au mot « risque » ...

- ***Drogues***
- ***Sports dangereux***
- ***Circulation/Trafic***
- ***Criminels***
- ***Contexte familial difficile/peur de perdre quelque chose***

J'associe au mot « sécurité » ...

- ***Contexte familial stable/bonnes conditions de logement***
  - ***Bons amis***
  - ***Assurances***
  - ***Police***
  - ***Revenu sûr/bon emploi***
- 

### Page 8



Et vous, que seriez-vous prêt à faire ? Cochez la case qui convient.

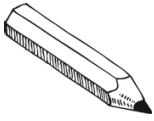
#### ***Solutions individuelles***

Deux idées personnelles :

- ***Prêter de l'argent à des amis ?***
  - ***Dévaler une pente en skateboard***
  - ***Défendre son opinion lors d'un conflit***
  - ...
-

## Pages 9-11

### Interview avec un pratiquant de sport à risque – Levi Luggen



#### Questions sur l'interview

Levi dit qu'il y a une différence entre la peur et le respect. Complétez les phrases :

J'ai eu peur une fois, quand...

***je suis rentré seul à la maison dans le noir.***

J'ai du respect pour...

***les mecs cool***

Que veut dire Levi avec les mots suivants ? Expliquez-les ou écrivez un autre mot qui signifie la même chose.

Minimum ***la plus petite quantité, le point le plus bas***

Indispensable ***absolument nécessaire***

Se concentrer ***se focaliser, penser très fort à une activité/une chose***

Levi dit qu'il « peaufine » ses sauts. Qu'est-ce que cela signifie ?

- ***s'exercer pour devenir meilleur***
- ***s'exercer jusqu'à être sûr de soi***
- ***Répéter/perfectionner des processus (de travail)***

Levi utilise aussi des mots anglais pendant l'interview. Que signifient « fingers crossed » et « crew » ?

Fingers crossed ***croiser les doigts, souhaiter bonne chance***

Crew ***équipe***



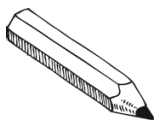
Levi dit qu'il faut aussi savoir dire non. Décrivez une situation où vous avez dû dire non. Comment vous êtes-vous senti ?

***Solutions individuelles***

---

## Page 12

### Santé



Qu'est-ce qui est bon pour votre santé ?

Ecrivez dans le feuillage de l'arbre.

1. Qu'est-ce qui est important pour votre bien-être ?
2. Qu'est-ce qui est bon pour votre santé ?
3. Quelles personnes vous font du bien ?

**Famille, amis, bon repas (fruits, légumes), sport, loisirs...**

Ecrivez en bas de l'arbre les choses ou les personnes qui ne vous font pas du bien.

**Stress, trop de travail, surmenage, manque de sommeil, drogues, ...**

---

## Page 13

### Que signifie « santé » ?

Discutez en classe du thème « santé » !

Parlez aussi du bien-être et de la qualité de vie.

Que signifient ces expressions et qu'ont-elles à voir les unes avec les autres ?



Objectifs

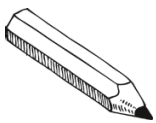
- **Sensibilisation au thème**
- **Appeler les connaissances préalables**
- **Echange entre les apprentis**

### Suggestion de différenciation au sein de la classe

- Niveau A :** Mener une discussion (veiller au respect des règles : laisser les autres terminer leur phrase, réagir aux propos des autres, respect mutuel...).
- Niveau B :** Imprimer des cartes avec des termes correspondant ou non au thème de la santé (cf. page suivante). Chaque apprenti tire une carte et tous réfléchissent ensemble si le terme appartient au thème « santé », « bien-être », « qualité de vie ». Selon comment on définit le contenu des cartes, les réponses peuvent varier. Les réponses « ambiguës » sont souhaitées (oui, mais...).
- Niveau C :** Faire un collage (utiliser p. ex. des brochures et journaux d'abonnés de caisses maladie, magazines de sport, de cuisine, de jardinage...).

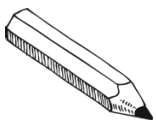


Amis	Argent	Promenade
Faire les magasins	Aller nager	Aller au cinéma
Boissons énergisantes	Téléphone portable	Dormir
Boire	Manger	Travailler
Jouer	Sortie	Thermes
Association	Famille	Sport
Drogues	Fumer	Alcool



Notez avec votre voisin d'autres expressions pour « je me sens en bonne santé ».

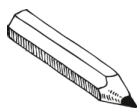
***En pleine forme, à fond, fort, se sentir bien, bien dans ses baskets, etc.  
(Accepter aussi les dialectes et le langage des jeunes)***



Cherchez le mot « santé » sur Internet et écrivez une explication ici.

***État de bien-être physique, mental et social.***

## Santé et bien-être – (pas) une simple affaire !



Cherchez des exemples pour chacun des domaines.

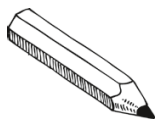
1. Bien-être social
2. Bien-être mental
3. Bien-être physique
4. Bien-être psychique

*bons amis, une famille gentille, des collègues sympa, ...*

*pouvoir bien apprendre, savoir lire et écrire, ...*

*être en bonne santé, pas de douleurs, pouvoir travailler, ...*

*pas de soucis, pas de peurs, être aimé, avoir confiance en soi, ...*



Imaginez : vous avez congé cet après-midi. En échange, vous devez faire quelque chose pour votre bien-être.

Que feriez-vous ?

### **Réponses individuelles**

*L'enseignant devrait diriger la discussion et éventuellement donner des impulsions dans la direction détente, calme, déconnexion ou activation.*

---

## Annouer correctement son absence à l'entreprise formatrice et à l'école professionnelle



Aidez Luca à annoncer correctement son absence. Qui doit-il appeler ?

Que doit-il dire ?

Jouez la scène au téléphone avec votre voisin.

### **Solutions individuelles**

#### Conseil didactique

Utilisez des téléphones portables et des téléphones. L'enseignant peut jouer le rôle du formateur, ou les apprentis appellent un vrai formateur et l'intègrent au cours.

Contrôle : les apprentis ont-ils enregistré les numéros de téléphone de leur entreprise formatrice et de l'école dans leur téléphone portable ?

---



Type d'accident	Signification / Exemple	Comment suis-je assuré ?
Accident professionnel	<i>L'apprenti glisse au travail et se fait une entorse ; il ne peut pas marcher sans avoir mal ; visite chez le médecin ; certificat médical ; médicament ; bandage.</i>	<i>Par l'assurance-accidents de l'employeur</i>
	<i>Accident en allant au travail : l'apprenti, casque sur les oreilles ne voit pas/n'entend pas la voiture pendant qu'il traverse la route ; il est renversé ; ambulance ; séjour à l'hôpital.</i>	<i>Par l'assurance-accidents de l'employeur</i>
Accident non professionnel	<i>À la maison, l'apprenti chute de quelques marches dans l'escalier ; urgences hôpital ; bras cassé ; plâtre/broches ; certificat médical ; retour à la maison.</i>	<i>Par l'assurance-accidents de l'employeur ou en privé par la caisse maladie</i>

Pages 19/20

Que pouvez-vous faire vous-même pour les signes de maladie suivants ?



1. Mal de tête

*Boire beaucoup, se reposer, fermer les yeux (obscurité), huiles essentielles à appliquer par massage sur le front (p. ex. menthe poivrée), manger quelque chose.*

2. Mal de ventre

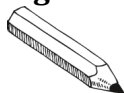
*Boire du thé à la camomille, appliquer une bouillote/sac de noyaux de cerises chaud, se reposer, aller aux WC, ne rien manger de lourd.*

3. Douleurs menstruelles *Appliquer une bouillote/sac de noyaux de cerises chaud, se reposer, se détendre, thés spéciaux.*
4. Rhume *Thé, se reposer, chaussettes chaudes, bain spécial refroidissement.*
5. *Solutions individuelles*
6. *Solutions individuelles*

Conseil : Indiquer éventuellement les médicaments à base de plantes/homéopathiques.

**Pages 21/22**

### Signes de maladie et blessures



Évaluez les situations suivantes. Que conseillez-vous aux personnes concernées ?

#### **Anne a mal au ventre depuis la nuit dernière déjà.**

- Remède maison
- Pharmacie
- Médecin
- Urgences à l'hôpital

#### **Denisa a mal à la tête à force d'apprendre.**

- Remède maison
- Pharmacie
- Médecin
- Urgences à l'hôpital

#### **Charles est tombé à vélo et a une grande plaie ouverte à la jambe.**

- Remède maison
- Pharmacie
- Médecin
- Urgences à l'hôpital

#### **Serge a une rougeur sur la jambe depuis hier.**

- Remède maison
- Pharmacie
- Médecin
- Urgences à l'hôpital

#### **Madame Lambert s'est tordu la cheville pendant son jogging hier et ne peut plus marcher.**

- Remède maison
- Pharmacie
- Médecin
- Urgences à l'hôpital

**Laurence a reçu une ordonnance de son médecin pour un médicament.**

- Remède maison
- Pharmacie
- Médecin
- Urgences à l'hôpital

**David a de la fièvre, le rhume et la toux.**

- Remède maison
- Pharmacie
- Médecin
- Urgences à l'hôpital

**Julie est renversée par une voiture sur son vélo**

- Remède maison
- Pharmacie
- Médecin
- Urgences à l'hôpital

**Conseil didactique**

Discussion souhaitée ! Autres solutions possibles, selon le degré de maladie/d'accident




**Pages 23/24**

**Premiers secours en cas d'accident**

**Conseil didactique**

Organisez des jeux de rôles avec les apprentis pour exercer le comportement à adopter. Rôles : victime, samaritain, observateur. L'enseignant peut concevoir une affiche avec le schéma de feux tricolores ou reporter les feux tricolores sur des cartes, que chaque apprenti prend en main (antisèche) pour s'aider.

Modèle « antisèche » – format carte de crédit pour le portefeuille :  
(Peut être imprimé, plié au milieu et plastifié pour chaque apprenti)

Procédure en cas d'urgence / schéma feux tricolores	Principaux numéros d'urgence
<p><b>Observer</b></p>  <p>Avoir la vue d'ensemble de la situation Que s'est-il passé ? Qui est impliqué ? Qui est touché ?</p>	<p><b>Ambulance 144</b></p>
<p><b>Réfléchir</b></p>  <p>Identifier les dangers Danger pour la victime Danger pour les samaritains/les autres personnes...</p>	<p><b>Infos poison 145</b></p>
<p><b>Agir</b></p>  <p>Protéger et aider Se protéger soi-même des dangers Sécuriser le lieu de l'accident Donner les premiers secours Informers les services spécialisés Lancer un appel de détresse</p>	<p><b>Police 117</b></p> <p><b>Pompiers 118</b></p>

## Page 25



Observez une armoire à pharmacie et entraînez-vous à vous occuper d'une petite coupure. Entraînez-vous aussi à faire un pansement en bout du doigt.

### Conseil didactique

Comme unité d'enseignement pratique, les apprentis peuvent poser des bandages et des pansements sur différentes parties du corps (important aussi le pansement en bout du doigt !).



Regardez le dessin. Qu'y a-t-il dans une armoire à pharmacie ? Notez vos réponses.

**Matériel de bandage (bandes élastiques, pansements, gaze), ciseaux, pincette, thermomètre, désinfectant, médicaments (analgésiques, comprimés de charbon, bonbons pour la gorge, pommade cicatrisante, pommade pour le sport...)**

### Conseil didactique

Il faudrait montrer une trousse de premiers secours/une armoire à pharmacie en cours. L'enseignant pourrait mettre de faux objets dedans et les apprentis devraient les trier selon le critère vrai ou faux (exemples de mauvais objets : brosse à cheveux, sèche-cheveux, lime à ongles, vernis à ongles, doudou (!?), ballon gonflable...)

## Page 26

### Tout est clair ? Vérification « risques et sécurité »



1. Où prenez-vous des risques au quotidien ?  
**Sur la route/dans le trafic, risque d'accident sur le lieu de travail, alcool, tabac, drogues, prêter de l'argent...**
2. Citez cinq éléments qui peuvent augmenter votre bien-être :  
**Se reposer, dormir suffisamment, manger sainement, boire beaucoup d'eau, sortir avec des amis**
3. Que pouvez-vous faire aux premiers signes de maladie ? Citez quatre éléments :  
**Boire du thé, chaussettes chaudes, écharpe, aller tôt au lit...**
4. Vous êtes témoin d'un accident et vous devez appeler la centrale d'urgence.  
Quel numéro composez-vous ? **144**  
Citez au moins cinq informations que vous devez fournir au téléphone.  
**Propre nom, lieu de l'accident, circonstances de l'accident, nombre de blessés, type de blessures, particularités...**

**Pages 28 – 33**  
**Caisse maladie**

**Suggestion de différenciation au sein de la classe**

Les contenus et les liens sur le thème « caisse maladie » sont, même en étant simplifiés, complexes et sont appropriés surtout pour les apprentis du niveau A.

- Niveau A :** Traitement pendant le module 3 sur la base des documents ; les apprentis apportent une facture de leur caisse maladie et définissent les nouveaux termes pour le lexique sur les caisses maladie. Il est possible de faire un memory à partir des définitions élaborées en classe (modèle vide voir ci-dessous).
- Niveau B :** Les apprentis traitent les termes avec des cartes préimprimées et jouent au memory « caisses maladie (modèle de memory sur la page suivante ; dans le même temps, proposition de solution pour le lexique).
- Niveau C :** Les apprentis demandent à la maison auprès de quelle caisse maladie ils sont assurés et à combien s'élève la prime mensuelle. Principal objectif d'apprentissage : savoir qui peut m'aider si j'ai des questions concernant ma caisse maladie.

**Modèle de memory vide :**


<b>Obligatoire</b>	Je <b>dois</b> avoir cette assurance.	<b>Prime</b>	Je dois payer cette somme tous les mois à ma caisse maladie.
<b>Franchise</b>	Montant annuel fixe. Jusqu'à ce montant, je dois payer mes factures de médecin ou mes médicaments moi-même.	<b>Quote-part</b>	Je dois toujours payer moi-même cette part des factures de médecin, de médicaments ou d'hôpital (10%.) ; max. CHF 700 par an.
<b>Semi-privée</b>	Assurance complémentaire : à l'hôpital, j'ai une chambre à deux.	<b>Privée</b>	Assurance complémentaire : à l'hôpital, je suis seul dans une chambre.
<b>Assurance dentaire</b>	Assurance complémentaire : l'assurance paie une partie de mes factures de dentiste.	<b>Réduction des primes</b>	Quand je suis en formation ou que je ne gagne pas assez d'argent, je peux demander cette mesure à la commune et payer moins de prime.
<b>Modèle du médecin de famille</b>	La prime est moins chère, mais je dois toujours aller d'abord chez mon médecin de famille.	<b>Assurance-accidents complémentaire</b>	Si je ne suis pas assuré par mon entreprise contre les « accidents non-professionnels » ou si je ne travaille pas, je dois conclure cette assurance auprès de ma caisse maladie.





1. Comment s'appelle votre caisse maladie ?  
**Solutions individuelles**
  2. Expliquez avec vos propres mots ce que les termes suivants signifient :  
Prime : **montant que je dois payer tous les mois à ma caisse maladie.**  
Quote-part : **10 % des frais de traitement. 700 francs au maximum par an.**
  3. Quelle est la différence entre être assuré en division commune ou demi-privée ?  
**Tout le monde doit être assuré en division commune. Si on est assuré en division « semi-privée », c'est une assurance complémentaire et ça coûte plus d'argent. À l'hôpital, j'ai une chambre à deux.**
- 



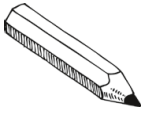
Discutez en groupes des questions suivantes et présentez vos résultats aux autres sur un poster.

1. Pourquoi doit-on manger ?
2. Pourquoi est-ce important de déjeuner le matin ?
3. Que pensez-vous du fast-food ?

#### Suggestion de différenciation au sein de la classe

Une fois les poster terminés, vous pouvez les photographier et les coller à la page 34 du cahier. Pour cela, il faut créer les poster au format paysage.

- Niveau A :** Les apprentis travaillent seuls à l'aide d'Internet. Ils cherchent des images et mots appropriés et conçoivent leur poster.
- Niveau B :** L'enseignant fournit des magazines appropriés aux apprentis. Ces derniers cherchent des images et écrivent des mots qui vont avec.
- Niveau C :** Les apprentis choisissent seulement un thème, qu'ils traitent à l'aide des magazines et de leurs propres mots. Pour les élèves très faibles, l'enseignant peut aussi déjà donner les images.
-



Notez les aliments que vous voyez sur la pyramide.

	<p><i>Chocolat/gâteau, soda (boissons sucrées), chips</i></p>
	<p><i>Huile, beurre, matières grasses</i></p>
	<p><i>Produits laitiers, œufs, poisson, viande</i></p>
	<p><i>Pain, céréales, pommes de terre, pâtes, riz</i></p>
	<p><i>Fruits, légumes, jus de fruits</i></p>
	<p><i>Eau, jus de fruits (avec modération, beaucoup de calories), thé (café)</i></p>



Savez-vous pourquoi les produits de la pyramide alimentaire sont classés par étage ?

**Plus la ligne de la pyramide est étroite, moins il faut boire et mangé de ces aliments.**

#### Informations supplémentaires

« La pyramide alimentaire est un guide visuel qui se propose d'élaborer un régime alimentaire omnivore équilibré. Cette aide graphique est conçue pour conduire le grand public à suivre les conseils diététiques proposés par un organisme ou une société qualifiée en matière de santé. Pour interpréter cette schématisation de la ration alimentaire quotidienne, il est convenu que les aliments placés au sommet ou dans la partie supérieure sont ceux qui doivent être consommés en plus petite quantité et ceux placés vers la base sont ceux que l'on doit consommer avec une plus grande fréquence et en plus grande quantité ».

Source Wikipédia : Pyramide alimentaire



Qu'est-ce qui est juste ? Cochez la bonne réponse.

**Quand on mange sainement au petit-déjeuner, on se sent...**

- fatigué.
- en pleine forme jusqu'à midi.
- affamé.

**Les fruits et légumes sont...**

- gras.
- riches en calories
- bons pour la santé.

**Chaque jour, on devrait...**

- boire un demi-litre de lait.
- boire 2 litres de boissons sucrées.
- boire 1 à 2 litres d'eau.

**Quand on mange sainement,**

- on se sent bien.
- on a toujours faim.
- on grignote entre les repas.

**Le fast-food est...**

- pauvre en calories.
- bon pour la santé.
- gras.

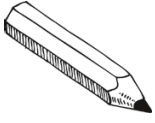


La prochaine fois, apportez un goûter. Discutez ensemble si le goûter est sain ou non.

**Conseil didactique**

L'enseignant doit prévoir que les apprentis oublieront peut-être d'amener un goûter. Il devrait donc préparer quelque chose au cas où : des aliments sains et malsains.

## Page 37



Composez deux autres repas sains.  
**Solutions individuelles**

### Conseil didactique

Le lien vers le test se situe à l'adresse suivante : [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

Suivez le lien suivant :

- Pyramide alimentaire suisse
- Tests
- Test pyramide alimentaire
- Faites le test



Testez votre comportement alimentaire.  
**Solutions individuelles**

---

## Page 38

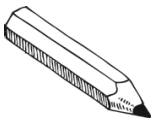


Réfléchissez à ce que vous trouvez bon ou mauvais dans votre comportement alimentaire. Notez vos réflexions dans le tableau.  
**Solutions individuelles**

---

## Page 39

### Activité physique et sport



Notez combien de fois et pendant combien de temps vous faites du sport par semaine. Que faites-vous exactement ?  
**Solutions individuelles**

---

## Page 40

### Conseil didactique

Il est possible de thématiser/d'exercer avec les apprentis d'autres possibilités de relaxation  
Exemples :

- Détente musculaire progressive
- Détente par la respiration

### Se détendre par la respiration

Les apprentis choisissent de préférence un endroit où ils ne seront pas dérangés. Au début, il est possible de tester l'exercice ensemble en classe. Les apprentis se couchent ou s'assoient confortablement et ferment les yeux. Ils comptent à l'envers à partir de 10. Selon le degré de nervosité, on peut aussi commencer à 50 ou plus. On compte toujours en expirant. Les apprentis font toujours une petite pause avant de respirer.

L'exercice peut être développé en demandant aux apprentis d'accompagner l'expiration avec des images internes (à chaque expiration, on descend ou on monte d'une marche, selon ce que l'apprenti préfère – les montagnes sont également appropriées).

---

## Page 41

### Habitudes malsaines



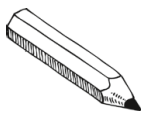
Que sont les boissons énergisantes ?

Discutez en classe de ce que vous savez sur les boissons énergisantes.

### Conseil didactique

Avant de rendre le cours plus vivant, nous vous conseillons de projeter un film **après** la discussion :

<https://www.rts.ch/play/tv/a-bon-entendeur/video/boissons-energisantes-et-ados-un-mauvais-melange?id=4674051&station=a9e7621504c6959e35c3ecbe7f6bed0446cdf8da>



Quels sont les trois ingrédients des boissons énergisantes qui sont mauvais pour la santé ?

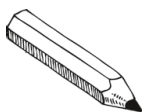
***Caféine, sucre, acide citrique***

### Conseil générale

Après avoir bu une boisson énergisante, il faudrait boire de l'eau ou se rincer la bouche avec de l'eau pour neutraliser l'acide citrique. (Information supplémentaire pour les apprentis)

---

## Page 42



Vous savez sans doute que fumer est mauvais pour la santé. Que peut-il se passer si on fume pendant longtemps ? Quelles maladies peut-on attraper ? Faites des recherches sur Internet ou réfléchissez ensemble en classe.

**Cancer (p. ex. poumons, gorge, ...), pression artérielle élevée, infarctus, jambe du fumeur, AVC, bronchite chronique, Alzheimer, asthme, ...**

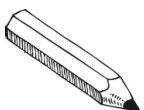


Il y a aussi beaucoup de gens qui ne fument pas.

**Solutions individuelles**

### Conseil didactique

Le site [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) contient entre autres beaucoup de réflexions sur le thème fumeur/non-fumeur. Ces contenus peuvent être utilisés en fonction de la composition de la classe.



Publicité non-fumeurs

Réalisez un collage.

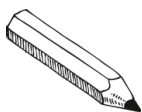
**Solutions individuelles**

### Conseil didactique

Il est possible de coller une photo du collage non-fumeurs à la page 43.

## Page 43

### Anne veut arrêter de fumer



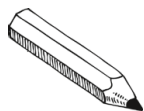
Anne a encore 10 mois avant les vacances d'été. Combien peut-elle économiser jusque-là ?

Fr. 20.- par semaine

**Fr. 80.- (4 x 20.-) par mois x 10 mois = Fr. 800.-**

## Page 45

### Problèmes causés par l'alcool



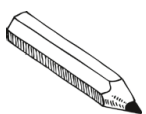
Quels problèmes de santé l'alcool peut-il provoquer ? Quels risques peuvent survenir sur le lieu de travail ?

Citez quelques exemples :

**Solutions individuelles**



Les trois conseils pour Anne.  
**Solutions individuelles**



**Solutions individuelles**

**Indication didactique**

Une analyse de l'endroit où les apprentis apprennent peut aussi être organisée par deux si les apprentis veulent se rendre visite les uns aux autres (sur base facultative uniquement). Les apprentis peuvent établir eux-mêmes une liste de contrôle ou regarder les points prescrits ici et se donner des feed-back réciproques. Ils peuvent aussi faire des photos du lieu où ils apprennent, les apporter à l'école et se les présenter en binôme.

*Les apprentis peuvent se demander les uns aux autres :*

- Où as-tu ton bureau à la maison ?
- Est-ce que tu décides seul quand et où tu peux apprendre ?
- Quand (quel jour) tu apprends le mieux ? Et quel jour ça ne va pas très bien ?
- Est-ce que c'est un lieu calme ?
- Est-ce que ta place/ton bureau est bien éclairé ?
- Est-ce que tu dois partager la place avec quelqu'un ?
- Comment ça sent à l'endroit où tu apprends ?
- Est-ce que tu as tout ce qu'il te faut là où tu apprends ? Est-ce qu'il te manque quelque chose ?
- Est-ce que tu aimerais changer quelque chose ? Quoi exactement ?

**Exemple de liste de contrôle (à compléter) pour l'équipement du bureau :**

Matériau	OK	En mauvais état	Manquant	Organisé le
Colle				
Papier				
Crayon papier				
Gomme				
Stylo couleur				
Tipp Ex				
Perforatrice				
Pochettes plastiques				
Classeur				

Calculatrice				
Taille crayons				
Équerre				
Règle				
Agenda				
...				
...				

**Attention :** Tous les apprentis n'ont pas des conditions d'apprentissage favorables à la maison. Certains doivent se concentrer dans des conditions très difficiles (pièces partagées, pas de calme, situation pesante qui gêne l'apprentissage, etc.) L'enseignant peut chercher des stratégies appropriées avec ces élèves.

---

### Page 50

**Tout est clair ? Vérification « Mes loisirs – du temps pour moi »**



*Solutions individuelles*

---

### Page 51

**Qui suis-je en ligne ?**



Quels espaces/lieux privés et publics connaissez-vous ?  
Citez quelques exemples.

*Solutions individuelles*

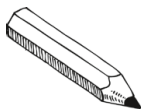
#### Conseil didactique

Associer les mots aux termes « privé » et « public » sur deux panneaux muraux ; les compléter avec ses propres mots

---



## Page 52 Mon moi virtuel



Et vous ? Quels contenus mettriez-vous dans votre profil FB ? Notez vos réponses dans le tableau.

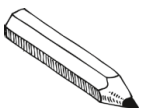
**Solutions individuelles**

### Conseil didactique

La discussion va montrer que tous les mots ne peuvent pas être attribués de manière claire. Exemple : « Photos de vacances » : il y aura des photos qui ne devraient être visibles qu'aux amis et il peut y avoir des photos qu'on aimerait rendre accessible à tout le monde. La discussion devrait déboucher sur une sensibilisation à cette thématique.

---

## Page 53



Regardez le profil d'Anne et réfléchissez si les informations qu'elle a mises sont OK ou si elles sont plutôt problématiques. Cochez la bonne réponse.

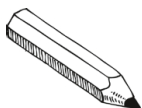
*Il faudrait cocher ici comme problématiques les données sur l'école, la profession et les images. La devise « No stress ! » pourrait aussi être perçue négativement dans le contexte professionnel.*

---

## Page 54 Cyberharcèlement

### Conseil didactique

Abordez le nouveau thème « cyberharcèlement » par une discussion avec toute la classe. Cela permet de faire appel aux connaissances préalables.



**Qu'est-ce que le cyberharcèlement au juste ?**

Le cyberharcèlement, c'est le fait de **harceler**, d'insulter, d'humilier ou de **menacer** sur **Internet** ou avec le **téléphone portable**. Souvent sur une **longue** durée et souvent par plusieurs **personnes**. Les contenus se propagent très **vite**, sont envoyés à beaucoup de gens et on ne peut plus effacer les données. Le cyberharcèlement ne s'arrête pas après l'école, il atteint ses **victimes** partout et à chaque **instant**. Les gens qui harcèlent d'autres personnes en ligne le font souvent de manière **anonyme**, autrement dit, ils ne donnent pas leur nom. Du coup, ils se sentent sûrs et ont moins de gêne. Le cyberharcèlement peut rendre **malade**. C'est pourquoi, les victimes ont souvent besoin **d'aide** de toute urgence. Si on constate cette forme de **violence** il faut faire quelque chose !

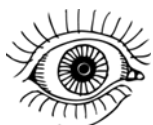
## Suggestion de différenciation au sein de la classe

**Niveau A :** Les apprentis travaillent seuls.

**Niveau B :** L'enseignant traite le texte à trous avec les apprentis.

**Niveau C :** L'enseignant donne la première lettre des mots qui manquent, voire toute la solution ; les apprentis recopient les mots. L'enseignant discute à nouveau du cyberharcèlement en petits groupes.

L'objectif est que les apprentis les plus faibles comprennent aussi à l'oral ce qu'est le cyberharcèlement.



### Que peut-on faire contre le cyberharcèlement ?

Lire ensemble les conseils et s'assurer qu'ils soient compris.



Discutez en classe comment faire pour tenir compte de ces conseils de manière concrète.

## Conseil didactique

L'important est que les enseignants encouragent les apprentis à se tourner vers une personne de confiance s'ils sont victimes de cyberharcèlement. Toutefois, les apprentis devraient aussi être encouragés à se manifester s'ils observent ce type de comportement dans la classe ou chez leurs amis.

Il existe sur Internet des tests individuels pour déterminer quel type de rôles on aura tendance à endosser :

<https://www.swisscom.ch/dam/swisscom/fr/medienstark/cybermobbing/documents/Selbsttest-FR.pdf>

Ces tests devraient toutefois être traités de manière confidentielle par l'enseignant et être bien encadrés. Il est également possible de parler de manière générale des différents rôles en classe (meneur, suiveur, spectateur, victime et sauveur).

Pour commencer cette unité d'apprentissage, il est possible de regarder (en fonction de la classe) la vidéo « Let's fight it together » (6:30) :

<http://www.digizen.org/resources/cyberbullying/films/fr/lfit-film.aspx>

Questions possibles concernant la vidéo :

- Que voyez-vous dans cette vidéo ?
- Pourquoi Kim a-t-elle commencé à harceler Joe ?
- Comment les jeunes harcèlent-ils Joe ?
- Comment Joe se sent-il ? Quels sentiments reconnaît-on dans le film ?

## Sécuriser des données critiques

Les apprentis devraient s'entraîner à sécuriser les données sur leur smartphone, leur ordinateur ou la tablette. Youtube contient un nombre incalculable de vidéos pour les différents appareils et programmes.



Commentez les situations suivantes par écrit.

C'est l'été. Pauline est dans la piscine du jardin avec ses amis. Elle fait des photos avec son téléphone portable et les envoie par SMS à ses copines.

Je trouve... ***Pauline devrait d'abord demander à ses amis s'ils sont d'accord qu'elle les prenne en photos, étant donné que dans une piscine, on n'est pas entièrement habillé.***

Senjan voit des photos extrêmement violentes sur Internet. Il ferme tout de suite la page et n'en parle à personne.

Je trouve... ***Senjan devrait en parler à quelqu'un, par exemple ses parents, ses personnes de référence ou un enseignant.***

Après l'école, Zoé rentre chez elle. Sur le chemin, juste avant l'arrêt de bus, un camarade de la classe parallèle l'attrape et lui demande le numéro de sa meilleure amie Manon. Cédric a l'air super sympa et Zoé lui donne le numéro. Manon sera sûrement contente.

Je trouve... ***Zoé devrait d'abord demander à sa copine. Peut-être qu'elle ne veut pas donner son numéro de téléphone.***

Maël est nouveau dans l'école. Il est arrivé en ville il y a 3 semaines avec ses parents et ne connaît presque personne. Il essaie donc de rencontrer des gens du coin sur FB. Souvent, il donne son adresse et son numéro, pour que ses nouveaux amis puissent le contacter.

Je trouve... ***Maël devrait faire un peu plus attention. Il ne devrait donner son adresse et son numéro de téléphone que lorsqu'il connaît vraiment ses nouveaux « amis ».***

Fabien a reçu un mail avec le logo de sa banque. Il est écrit qu'il est à découvert et qu'il doit envoyer toutes ses données personnelles par e-mail. Fabien a peur – il ne veut pas avoir de dettes ! Il répond tout de suite et donne son nom, sa date de naissance, son numéro de compte et son code PIN.

Je trouve... ***Fabien devrait faire très attention et demander à sa banque si l'e-mail vient vraiment de là-bas. Les instituts financiers s'adressent en général à leurs clients par voie postale, donc avec une lettre. En outre, la banque a déjà toutes ces informations concernant Fabian. Il pourrait donc s'agir d'une arnaque.***

Louanne a un petit ami depuis deux semaines. Elle voit Milo tous les jours à l'école, mais une fois à la maison, il lui manque déjà. Le soir, ils se téléphonent avant d'aller se coucher. Comme Louanne veut entendre la voix de Milo dès qu'elle se réveille le matin, ils laissent la communication toute la nuit. Louanne dort bien car elle se sent connectée avec Milo comme ça.

Je trouve... ***Louanne devrait faire attention à sa facture de téléphone ! Ça pourrait lui revenir très cher.***

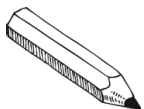
**Pages 57/58**  
**J'écris...**



Comparez les trois textes ci-après et citez les types de texte.

1. Type de texte : ***E-mail***
  2. Type de texte : ***SMS/message chat***
  3. Type de texte : ***Lettre***
- 

**Page 59**



Notez ici ce que vous remarquez dans les trois textes.

**Texte 1 – E-mail**

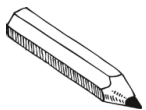
***Electronique (en général, à l'ordinateur), bref, rédigé, formel, peu de coûts, transmission rapide.***

**Texte 2 – SMS/message chat**

***Électronique (ordinateur ou téléphone portable), langage courant, peu de coûts, transmission rapide***

**Texte 3 – Lettre**

***Papier (ordinateur ou machine à écrire), langage correct, formel, poli, frais de port ou remise en main propre, transmission plus lente.***



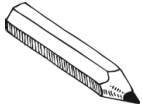
Dans quels cas et à qui écrivez-vous un e-mail, une lettre ou un SMS ? Citez deux exemples pour chaque cas :

J'écris...

... une lettre	... un e-mail	... un SMS/message chat
<b><i>... pour des événements particuliers : anniversaire, naissance, décès</i></b>	<b><i>... au quotidien professionnel</i></b>	<b><i>... pour les questions très courtes ou les informations</i></b>
<b><i>... à des amis particuliers (p. ex. lettre d'amour)</i></b>	<b><i>... à des amis, pour échanger des informations</i></b>	<b><i>... pour se donner RDV rapidement</i></b>

---

## Page 60



Connaissez-vous les abréviations, symboles et émoticônes suivants ?  
Ecrivez leur signification

4U (=for you)	<b><i>pour toi</i></b>
*mdr*	<b><i>mort de rire</i></b>
*lol*	<b><i>Laughing out loud, rire</i></b>
:-)	<b><i>visage souriant, expression de plaisir</i></b>
;-)	<b><i>clin d'œil</i></b>
:o)	<b><i>visage souriant, plaisir</i></b>
:-((	<b><i>tristesse, plus il y a de lèvres, plus on est triste</i></b>

Il existe bien sûr un tas d'autres abréviations et émoticônes. Complétez ici.

### **Solutions individuelles**

<b><i>jtdr</i></b>	<b><i>Je t'adore</i></b>
<b><i>dsl</i></b>	<b><i>désolé</i></b>
<b><i>we</i></b>	<b><i>week-end</i></b>
<b><i>:-O</i></b>	<b><i>surpris</i></b>
<b><i>:-*</i></b>	<b><i>bisous</i></b>
<b><i>O :-)</i></b>	<b><i>Innocent, ange</i></b>
<b><i>-.-</i></b>	<b><i>Pas content, énervé, ennuyé</i></b>

### Conseil

En général, les apprentis sont très intéressés par les abréviations, les symboles et les émoticônes. Le thème peut être élargi à l'envi par des feuilles de travail personnelles ou des recherches sur Internet.

## Page 61

**Tout est clair ? Vérification « Qui suis-je en ligne ? »**



1. Ecrivez deux exemples d'espaces privés et publics.

Espaces publics : ***Salle de classe, place de travail, restaurant, transports publics, Facebook, Internet***

Espaces privés : ***Chambre, appartement, journal intime, courrier***

2. À quoi faites-vous attention lorsque vous mettez des informations sur vous sur Internet (par exemple sur Facebook) ? Ecrivez au moins 4 éléments :

- ***Je ne donne ni mon adresse, ni mon numéro de téléphone***
- ***Je fais la différence entre les informations que je ne veux rendre accessible qu'à des amis et celles que tout le monde peut voir***

- ***Je reste calme dans mes commentaires – les accusations et les insultes sont taboues.***
- ***Je choisis soigneusement les photos et je tiens compte de la protection des personnes.***

3. Que signifie cyberharcèlement ? Expliquez :

***Le cyberharcèlement, c'est le fait d'harcéler, d'insulter, d'humilier ou de menacer sur Internet ou avec le téléphone portable. Souvent pendant une longue durée et souvent par plusieurs personnes.***

---

Liens et littérature concernant le thème « Mes loisirs – du temps pour moi »



Liens sur la protection des données sur Internet :

<https://www.edoeb.admin.ch/edoeb/fr/home/protection-des-donnees/generalites/protection-des-donnees.html>

Liens sur le cyberharcèlement :

<https://www.swisscom.ch/fr/mediafute/plus/le-cyberharcèlement-commence-souvent-de-facon-anodine.html>

<https://www.projuventute.ch/Stop-cyber-mobbing-2012.2289.0.html?&L=1>

<http://www.digizen.org/resources/cyberbullying/films/fr/lfit-film.aspx>

Informations complémentaires concernant les types de texte et la rédaction de lettres :

Il est possible de commander gratuitement auprès de La Poste suisse un set de correspondance :

<https://www.post.ch/fr/notre-profil/informations-interessantes-sur-la-poste/postdoc-service-scolaire/moyens-didactiques/set-de-correspondance?query=briefschreibset>

Les apprentis peuvent s'envoyer des lettres les uns aux autres avec les modèles (à l'ère des SMS et chat, c'est devenu tellement rare et cela constitue pour ainsi dire un « souvenir de comment c'était autrefois »), mais l'expérience a montré que les apprentis ont souvent du plaisir à rédiger et recevoir ces lettres).

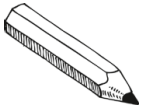
Ici, il est possible de commander un cahier de travail sur la communication (gratuit) :

<https://www.post.ch/fr/notre-profil/informations-interessantes-sur-la-poste/postdoc-service-scolaire/moyens-didactiques/des-paroles-convaincantes>

Ces supports se prêtent très bien à notre enseignement.

---

**Page 62**  
**« Droits d'auteur »**



Qu'est-ce que Luc a reçu de la part de Raphael pour son anniversaire ?  
***Raphael a téléchargé la musique préférée de Luc sur son téléphone portable.***

Comment Luc a-t-il réagi à ce cadeau ?  
***Tout content, le soir, Luc raconte à son père ce que Raphael lui a offert.***

Qu'est-ce que Luc et Raphael aimeraient faire ensemble ?  
***Ils veulent télécharger ensemble de la musique et la vendre à leurs amis.***



Que pensez-vous de l'idée de Luc et de Raphael ?  
Discutez-en en classe ou avec votre voisin.

**Conseil**

Ici, l'enseignant devrait déjà apporter après la discussion les premiers faits sur le droit d'auteur par oral, de sorte à préparer la transition vers le prochain texte/input.

Pourquoi la musique et les textes sont-ils protégés ?  
Qu'est-ce qui est protégé ?  
Que signifie « œuvre » ?  
Introduire le terme d'« auteur ».

---

**Page 63**  
**Le droit d'auteur**



Ecrivez des exemples de différentes œuvres :

***Œuvres d'art (peintures, sculptures...) ; livres ; articles de journaux, morceaux de musique, films, ...***

---



		Vrai	Faux
1.	Les droits sur les images sont protégés par la loi.	<b>I</b>	<i>O</i>
2.	Celui qui veut publier une photo de moi ne doit pas me demander mon accord.	<i>F</i>	<b>N</b>
3.	J'ai le droit de publier des photos de mes amis s'ils m'ont donné leur accord.	<b>T</b>	<i>U</i>
4.	Je peux prendre les stars en photo et publier la photo sans leur accord.	<b>E</b>	<i>M</i>
5.	Si je vois Stress en ville, j'ai le droit de le photographier.	<b>R</b>	<i>A</i>
6.	J'ai le droit de publier la photo sur Internet.	<b>N</b>	<i>S</i>
7.	Si j'envoie une photo de moi en bikini à mon copain, il peut la publier sur son profil sans me demander mon avis.	<i>L</i>	<b>E</b>
8.	Si je ne sais pas ce qui est autorisé, je demande à la boulangerie.	<i>P</i>	<b>T</b>

Le mot à trouver est : **INTERNET**

---