



## **PPZ3C**

### **Action santé pour la vie**

#### **11e année, précollégial**

##### **Syllabus de cours**

Mme Samira Jabara

#### **Coordonnées de l'enseignante en ligne**

Courriel: en utilisant l'onglet "Courriel" dans la plateforme du cours

Google Meet: en fixant un rendez-vous avec moi à partir de mon calendrier de rendez-vous

Téléphone: 1-877-331-9497 poste 1027

Disponibilités: lundi au vendredi, 8 h 30 à 11 h 15 et 12 h 15 à 15 h 00

#### **Dates importantes**

Début du cours: le 2 septembre 2025

Date butoir pour les retraits: le 20 novembre 2025

Période d'examens: 19 au 23 janvier 2026

#### **Description du cours**

Ce cours permet à l'élève de personnaliser les principes d'un mode de vie sain selon ses particularités. L'élève examine les facteurs qui influent sur la santé en étudiant sa situation et celle des membres de son école, et en approfondissant le concept de santé holistique. Cette approche globale mise sur la relation qui existe entre un individu et son alimentation, son état physique, son état psychologique et son environnement. L'approche encourage une alimentation saine, une vie active, une bonne santé cognitive, mentale et spirituelle, ainsi qu'à bâtir un plan personnel de bien-être. Aussi, l'élève est encouragé(e) à concevoir des initiatives pour partager son savoir afin que son entourage ressente également les bienfaits d'un mode de vie sain. Le cours prépare l'élève à entreprendre des études collégiales en soins infirmiers auxiliaires, en ergothérapie, en physiothérapie, en soutien personnel ou en récréologie.

## Description des modules

<b>Module</b>	<b>Description</b>
<b>Module 1</b>  <b>La santé et le bien-être au quotidien</b>	Dans ce module, l'élève définira les cinq aspects de la santé et déterminera comment ils influencent le bien-être. Il ou elle explorera comment la génétique et l'hérédité, le sexe et le genre, l'âge ainsi que les facteurs sociaux peuvent influencer la santé. La tâche d'évaluation sommative lui permettra de créer un portrait de sa santé actuelle, en illustrant certains facteurs qui l'influencent de façon positive et/ou négative.
<b>Module 2</b>  <b>Surmonter les obstacles</b>	Dans ce module, l'élève explorera le concept de résilience et son lien avec la théorie du changement comportemental. Par l'entremise des tâches formatives, l'élève identifiera des comportements malsains et apprendra quelles sont les étapes à suivre afin de préparer un plan personnel de bien-être pour améliorer la santé. La tâche d'évaluation sommative du module permettra à l'élève d'analyser une mise en situation malsaine.
<b>Module 3</b>  <b>Se mettre à l'action</b>	Dans ce module, l'élève apprendra comment être un consommateur ou une consommatrice averti(e). Il ou elle recensera les facteurs qui influencent ses choix de services en santé et de produits alimentaires pour ensuite formuler des critères afin de guider ses décisions. À la tâche sommative du module, l'élève devra mettre en pratique ce qu'il a appris afin d'aider un personnage fictif qui est à la recherche de services en santé et de produits alimentaires sains.
<b>Module 4</b>  <b>Des changements à long terme</b>	Dans ce module, l'élève explorera les facteurs environnementaux qui influencent la santé. Il ou elle explorera quelle est son accessibilité en matière de soins de santé, de nourriture saine et d'éducation. Il ou elle étudiera également comment le pays et la région où habite une personne, ainsi que les endroits qu'elle fréquente, peuvent influencer sa santé. Comme tâche sommative du module, l'élève devra créer un guide pouvant être remis à une personne qui vient de déménager dans sa communauté, lui présentant comment sa santé et sa sécurité seront influencées par son nouvel environnement.
<b>Module 5</b>  <b>Tous pour un, un pour tous</b>	Dans ce module, l'élève sera initié(e) au concept d'une "communauté saine". Il ou elle explorera les différents rôles permettant de faire la promotion d'une vie active et saine dans une communauté, ainsi que les habiletés personnelles et interpersonnelles essentielles. Aucune tâche sommative ne sera prescrite dans ce module.
<b>Tâche sommative finale (examen)</b>	À la fin du cours, l'élève devra se fixer un objectif S.M.A.R.T et suivre son plan personnel de bien-être afin d'améliorer les deux aspects de sa santé qui sont les plus négligés.  <b>**Cette évaluation aura une valeur de 30 % de la note finale.</b>

### **Évaluations formatives:**

Chaque module est divisé en sous-questions. L'élève devra compléter plusieurs activités (pistes) assignées à chaque sous-question. Certaines pistes devront être remises à l'enseignante afin qu'elle fournisse des rétroactions. L'élève doit consulter la feuille de route/calendrier du cours afin de connaître les échéanciers proposés.

**Les échéanciers seront sujets à changements, selon la discrédition de l'enseignante.**  
Il est alors recommandé à l'élève de consulter la feuille de route/le calendrier **régulièrement.**

### **Évaluations sommatives:**

Toutes tes tâches sommatives doivent être déposées dans le pigeonnier du cours, à moins d'indications contraires de la part de l'enseignante.

Ce cours est composé de quatre évaluations sommatives qui seront complétées à la fin de chaque module (à l'exception du module 5), en plus d'une tâche sommative finale (examen) d'une valeur de 30 %. L'élève est invité à consulter les grilles d'évaluation qui se retrouvent dans le pigeonnier afin de connaître les critères d'évaluation à partir desquels il ou elle sera évalué(e).

Voici le tableau de niveau global de rendement qui sera utilisée pour les évaluations:

<b>Niveau global</b>	<b>R – 0 à 49 %</b>		
	<b>Niveau 1 :</b> 1- 50 à 52%	<b>1</b> 53 à 56%	<b>1+</b> 57 à 59%
	<b>Niveau 2 :</b> 2- 60 à 62%	<b>2</b> 63 à 66%	<b>2+</b> 67 à 69%
	<b>Niveau 3 :</b> 3- 70 à 72%	<b>3</b> 73 à 76%	<b>3+</b> 77 à 79%
	<b>Niveau 4 :</b> 4- 80 à 86%	<b>4</b> 87 à 94%	<b>4+</b> 95 à 100%

### **Travaux en retard, plagiat et tricherie:**

Prière de consulter notre document intitulé [Pratiques communes en matière d'évaluation et de communication du rendement](#) afin de vous familiariser à notre politique en ce qui a trait à la remise de travaux en retard ainsi qu'au plagiat et à la tricherie.

### **Dispositions importantes pour la réussite de l'élève:**

Les enseignants des cours en ligne prendront toutes les mesures nécessaires pour assurer la réussite de chaque élève qui suit un cours en ligne avec eux. L'élève doit assumer ses responsabilités et compléter toutes les activités formatives assignées afin d'assurer la réussite éventuelle aux évaluations sommatives. La feuille de route/le calendrier du cours permettra à l'élève de compléter le cours dans les délais prescrits et évitera qu'il ou elle prenne trop de retard et doive déployer des efforts supplémentaires pour se rattraper. L'élève peut toutefois s'avancer sur cet horaire et compléter les évaluations sommatives avant les dates suggérées.

**Bon cours !**