

# **PROGRAMME APPART'enance**

## **LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX DES CHAMPS D'HABILITÉS**

### **Les champs d'habiletés génériques**

- ❖ Les habiletés de résolution de problèmes
- ❖ La préparation au transfert des apprentissages
- ❖ Les habiletés de communication
- ❖ Les habiletés personnelles et sociales
- ❖ Les habiletés mathématiques instrumentales
- ❖ La psychomotricité

### **Les champs d'habiletés particulières**

- ❖ La gestion du quotidien
- ❖ Les habiletés domestiques
- ❖ Les habiletés familiales
- ❖ Les habiletés de travail
- ❖ La sexualité
- ❖ Les soins personnels et l'alimentation
- ❖ L'utilisation des ressources du milieu

# **Thématiques / Contenu de notre programme** **(sessions 1 à 6)**

## **1- Cuisine**

- ❖ 1-2-3 : techniques de coupe, cuisson des aliments, manipulation d'outils, lire et déchiffrer une recette, recettes de base
- ❖ 4-5-6 : graduellement faire la recette de A à Z en petites équipes, puis faire leur liste d'épicerie.
- ❖ 6 : recettes en équipes de 2, choix de la recette, liste, recette, vaisselle, etc.

## **2- Entretien ménager et Hygiène**

- ❖ 1-2-3 : techniques de ménage, produits à utiliser, fiches signalétiques, pratique à la maison
- ❖ 4-5 : les tâches devraient être effectuées à la maison (rappels aux parents, devoirs). En classe, on mise davantage sur l'hygiène de son environnement, la fréquence de nettoyage/lavage/etc., et l'hygiène personnelle

### **3- Sécurité**

- ❖ Policier, pompier, ambulancier : sessions 2-3 approximativement. Nombreux retours.
- ❖ Notion de bon voisinage : revient souvent via différents thèmes.

### **4- Santé et mode de vie sain**

- ❖ Hygiéniste dentaire : sessions 2-3-4 selon dispos de l'invité
- ❖ Groupes alimentaires et bons choix, boire de l'eau, réduire les portions, 0-5-30 : très fréquemment

### **5- Relations interpersonnelles**

- ❖ Cercles sociaux : 3-4-5 et retours selon situations
- ❖ Bon voisinage : avec policiers, cercles sociaux...

- ❖ Gestion des conflits : régulièrement  
Beaucoup d'interventions et d'outillages  
individualisés et de sous-groupes

## **6- Achats / Budget / organisation**

- ❖ Circulaires, faire une liste d'épicerie, connaître les  
prix : 1-2-3
- ❖ Comparer les prix : 3-4-5-6
- ❖ Gestion du temps et de l'horaire : session 4

Meilleur prix avec <http://www.supermarches.ca>

- ❖ Invité du CJE : trucs et astuces pour économiser,  
puis budget, des chiffres qui parlent : sessions 4-5

## **7- Introspection**

- ❖ Mises en situation, questionnements, partage  
d'idées et de stratégies, invitations à se prononcer  
individuellement, en équipes et en groupe :  
régulièrement

- ❖ Bilan de mes habiletés et objectifs vers la vie autonome : début de la 5<sup>e</sup> session (complété avec parents, avec enseignant, seul, puis une copie est laissée aux familles pour pratiquer les objectifs fixés)

### ***8- Outils concrets***

- ❖ Recettes et livre de recettes à conserver: sessions 1 à 6
- ❖ Documents-synthèse sur la sécurité, les pompiers, les premiers soins, les cercles sociaux, le budget...
- ❖ Trousse d'outils à bâtir à la session 6 : mise à jour du cartable pour vérifier, trier, prioriser les documents reçus depuis le début. Puis outils vierges imprimables (budget, ma liste de contacts d'urgence, synthèse des premiers soins, adresses et coordonnées utiles...)