

Leçon 1 : REGLES DE BIENSEANCES

La civilité est le savoir-vivre en société. C'est aussi le respect de la courtoisie et des règles de bienséance en public.

Faire preuve de civilité, c'est se comporter comme une personne bien éduquée. C'est aussi être poli et respectueux envers les autres.

Les règles de bienséance sont des comportements qui montrent que vous êtes des enfants bien éduqués. A la maison, à la l'école, en groupe, dans la rue. Je dois respecter les règles de bienséance. Par exemple : décharger sa mère qui revient du marché, se laver les mains avant de manger ; se laver les mains au sortir du WC ; saluer poliment ses enseignants, parents, amis et ses camarades ; aider les personnes âgées ; aider les personnes âgées et les enfants à traverser la route.

Leçon 2 : FORMULES DE COURTOISIE

La formule de courtoisie est une parole de respect qu'on adresse à l'autre.

Par exemple pour montrer qu'on est poli on peut utiliser les formules suivantes : soyez le bienvenu monsieur le directeur ; s'il vous plait entrez ; je vous prie de me suivre ; permettez – moi de.....

Pour saluer une personne de manière polie, on peut dire : bonjour monsieur, je vous souhaite une bonne journée... pour remercier, les formules suivantes peuvent être utilisées : soyez remercié, merci papa/ maman/ monsieur ; recevez toute ma gratitude... Souvent lorsqu'on commet une faute on s'excuse. On peut donc s'excuser en disant : je vous présente mes excuses ; pardonnez mon erreur ; excusez – moi.... Enfin pour demander une aide de manière polie, il est souhaitable de dire par exemple : puis – je vous demander..... ; auriez – vous l'amabilité de me dire.... ; voudriez – vous m'aider....

Leçon 3 : IMC ET SON INTERPRETATION

L'IMC (l'Indice de Masse Corporelle) est le poids de santé optimale. Il se calcule pour les personnes dont l'âge est compris entre 18 et 65 ans. La taille est la hauteur du corps d'une personne. Elle se mesure à l'aide d'une toise et se mesure en mètre. Le poids, quant à lui, est la masse du corps d'une personne. Il se relève grâce au pèse-personne et se relève en kilogramme. Pour calculer l'IMC, on utilise la formule de QUETELET: $IMC = \frac{Poids (Kg)}{T \times T}$.

IMC	INTERPRETATION
Inférieur à 18,5	Maigreur
Entre 18,5 et 25	Corpulence normale
Entre 25 et 30	Surpoids
Entre 30 et 40	Obésité modérée
Supérieur à 40	Obésité morbide

Leçon 4 : SURPOIDS ET OBESITE

Document 1

Le surpoids

Le surpoids est une accumulation anormale de la graisse, qui nuit à la santé.

Lorsque l'IMC est compris entre 25 et 30, on est en surpoids. Celui qui est en surpoids a des problèmes tels que :

- Il est rapidement essoufflé lorsqu'il fait une activité physique ;
- Il a une respiration bruyante ;
- Il ronfle lorsqu'il dort.

Document 2

L'obésité

L'obésité est une accumulation excessive de la graisse, qui nuit à la santé.

Lorsque l'IMC est supérieur à 30 ; on est obèse. L'obésité est une maladie. Elle entraîne des conséquences graves telles que : les risques d'hypertension, d'AVC, de diabète et de cancer, d'arthrose, d'infertilité et de fausses couches chez les femmes. Luttons contre l'obésité en faisant du sport, en mangeant moins gras et le sucre, en mangeant plus les fruits et les légumes...

Leçon 5 : QUI SUIS-JE ?

ANNEXE FICHE

Leçon 6 : MEMBRES DE MA FAMILLE

TEXTE :

- Mon père (l'homme qui m'a donné la vie), ma mère (la femme qui m'a donné la vie), mon grand-père (le père de mon père ou de ma mère), ma grand-mère (la mère de mon père ou de ma mère). Mon frère (le fils de mon père et de ma mère), ma sœur (la fille de mon père et de ma mère), mon demi-frère (le fils de mon père qui n'est pas de ma mère ou de ma mère qui n'est pas de mon père), ma demi-sœur (la fille de mon père qui n'est pas de ma mère ou de ma mère qui n'est pas de mon père)
- Ma tante (la sœur de mon père ou de ma mère), mon oncle (le frère de mon père ou de ma mère), ma cousine (la fille du frère de ma mère ou du frère de mon père), mon cousin (le fils du frère de ma mère ou le fils du frère de mon père) ; mon beau-frère est le frère de mon mari ou de ma femme ; mon beau-père est le père de mon mari ou de ma femme ; ma belle-mère est la mère de ma femme ou de mon mari ou la femme de mon grand frère ; ma bru est la femme de mon fils ; mon gendre est le mari de ma fille...
- Amour filial c'est écouter ses parents, respecter ses parents et les adultes ; c'est avoir confiance en ses parents et l'estime de soi...
- Amour fraternel : c'est la solidarité, l'entraide, l'empathie, le respect mutuel, le partage...

Leçon 7 : FONDEMENTS, FONCTIONS ET GESTION DE LA FAMILLE

La famille est l'ensemble des personnes ayant un lien de parenté. Chaque famille doit se fonder sur les valeurs positives comme l'amour; le dialogue; la confiance; la fidélité; la foi; la joie; la foi; la paix; l'entraide; la solidarité; la bonne gestion des biens; le calme; la prospérité la réussite; etc.

La famille comprend généralement le père, la mère et des enfants. Dans une famille, tous les membres sont appelés à donner naissance aux enfants ; soigner les enfants ; éduquer les enfants ; avoir des ressources financières ; s'entraider ; aimer les uns les autres ; assistance des parents lors des travaux (rôle des enfants) ; etc. Ils doivent aussi participer à la bonne gestion de la famille. Pour y arriver, chacun doit bien gérer les ressources de la famille ; accomplir les tâches domestiques ; créer un bon courant de communication entre les membres de ma famille ; être un instrument de paix et de dialogue

Leçon 8 : DESCRIPTION ET UTILITE DE LA MAISON

Une maison est un bâtiment construit pour servir d'habitation aux personnes. C'est aussi, le lieu où nous habitons ou dormons. Ainsi définie, une maison peut être entourée ou pas par un mur appelé **clôture**.

Dans une maison, on trouve différentes pièces: le garage, la cuisine, la véranda, le salon, les chambres à coucher, la douche, les toilettes, etc.

Dans la cuisine, on peut trouver les ustensiles de cuisine (les assiettes, les fourchettes, les cueillères, la spatule...), les appareils ménagers et les appareils électroménagers.

Au salon et dans les chambres, on trouve les meubles (chaises, fauteuils, lits,...) et les appareils électriques (TV, radios, DVD...), etc.

La maison est très utile, car: elle est le lieu de résidence d'une famille; elle protège du regard des autres; elle assure la sécurité de la famille; elle protège contre les intempéries; elle abrite les biens meubles de la famille; elle constitue une richesse pour la famille; elle constitue un lieu de repos; etc.

La maison constitue un patrimoine familial. Et, il est du devoir de tous les membres de la famille d'oeuvrer pour prendre soins de ce patrimoine afin de la garder pour des générations futures. Pour y arriver, chaque membre doit: protéger la maison contre le vol, le vandalisme; nettoyer régulièrement la maison : le balayage, l'évacuation des eaux usées et des tas d'ordures ; protéger les fosses septiques de la maison ; prendre soin des animaux domestiques ; ranger les biens dans la maison ; etc.

Leçon 9 : ACCIDENTS DOMESTIQUES ET LES PRECAUTIONS A PRENDRE

Lorsqu'un accident se produit à la maison, il est appelé accident domestique. On peut citer : les brûlures, les blessures, les intoxications, l'électrocution, les incendies...

Pour éviter ces accidents domestiques, nous devons : ranger les objets tranchants et pointus hors de la portée des enfants, enlever les câbles électriques du sol, bien fermer le gaz après l'avoir utilisé, éviter l'automédication, appeler les sapeurs-pompiers en cas d'incendie, etc.

Leçon 10 : CONNAISSANCE DU COLLEGE

Document 1: Définition du collège

Selon arrêté N° 062 /MEPSTA/CAG/SG redéfinissant les règles d'organisation et du fonctionnement des collèges d'enseignement général publics en abrégé CEG, **au chapitre 1^{er} en son article 2**, on attend par « collège d'enseignement général public » en abrégé CEG, les établissements publics du premier cycle du secondaire de l'enseignement général. Il s'agit d'institution publique de formation générale qui accueille les élèves titulaires du Certificat de fin d'Etude du Premier Degré (CEPD) pour une durée réglementaire de quatre (4) années scolaires d'études, sanctionnées par le Brevet d'Etudes du Premier Cycle (BEPC).

Document 2 : Les changements par rapport à l'école primaire

Les changements par rapport à l'école primaire s'observent au niveau **du corps d'encadrement, de la tenue, des horaires de travail et des évaluations.**

- **Le corps d'encadrement du collège** est composé du personnel administratif (**le Directeur ou le Proviseur s'il s'agit d'un lycée; le Directeur-Adjoint ou le Censeur s'il s'agit d'un lycée; le Conseil Principal d'Education (CPE) ou le Surveillant Général; le ou les Secrétaires (s); l'Economiste ou le Comptable; le Bibliothécaire; l'Infirmier**) et du personnel enseignant c'est-à-dire tous les enseignants de l'établissement chargé de l'enseignement ou de l'apprentissage.

- **La tenue** : tout apprenant doit porter l'uniforme de son établissement. Au Togo, les garçons des collèges publics, portent un pantalon et une chemise uniforme kaki ; et les filles une jupe kaki et un corsage blanc. La tenue doit être taillée avec simplicité et décence et toujours propre.

- **Horaires de travail**: le collège fonctionne durant **cinq (5) jours** dans la semaine c'est-à-dire **de lundi à vendredi**. La montée des couleurs se fait à 06 h 45min. Les horaires de travail au collège sont 1^{ère} heure (07h00'-07h55') ; 2^e heure (07h55'-08h50') ; 3^e heure (08h50'-09h45') ; **Recréation (09h45'-10h05')** ; 4^e heure (10h10'-11h05') ; 5^e heure (11h05'-12h00') dans la matinée **et** 6^e heure (15h00'-15h55') ; 7^e heure (15h55'-16h50') dans l'après-midi.

- **Evaluations**: l'enseignement/apprentissage au collège dure **quatre (4) ans** et est sanctionné par le **Brevet d'Etude du Premier Cycle (BEPC)**. Avant l'examen du BEPC, l'apprenant au collège est contraint de suivre différentes évaluations qui sont : **les interrogations (écrites ou orales), les Devoirs Sur Table (DST), et les compositions régionales.**

Document 3: Les bonnes relations entre élèves au collège

Le collège qui est un cadre de vie scolaire dans lequel les bonnes valeurs démocratiques sont pratiquées, il faut, entre les élèves, **la bonne camaraderie ; l'amitié ; la complémentarité ; la différence positive ; etc**

Leçon 11 : COMPRENDRE L'EXTREMISME VIOLENT

DOCUMENT1

L'extrémisme violent est une idéologie radicale qui prône l'utilisation de la violence pour atteindre des objectifs politiques, religieux ou idéologiques. Les concepts qui y sont liés englobent entre autres la discrimination, la stigmatisation, l'intolérance, la violence, la radicalisation, les guerres, les génocides, la haine, le fanatisme et le terrorisme. Il est essentiel d'identifier et de comprendre chacune de ces notions afin de mieux cerner le phénomène de l'extrémisme violent qui menace la stabilité et la sécurité dans le monde.

Source : Manuel EPEV de l'élève.

Document 2



Leçon 12: LA NOTION DE PAIX

Document

La paix est une notion très importante car elle est indispensable pour tout développement. Ainsi quand on n'est pas en guerre, on est en paix. Le mot paix a plusieurs définitions : la paix est définie comme l'absence de la guerre ; c'est également un état de calme. Elle est également la lutte contre la violence, elle désigne également l'entretien de bonnes relations avec les autres... Lorsqu'on veut la paix il va falloir la cultiver. La culture de la paix est un ensemble de comportements qui rejettent la violence.

Il existe plusieurs types de paix : la paix avec soi – même ; la paix avec les autres ; la paix avec son environnement ; la paix nationale et internationale ; la paix sociale...

La guerre est l'opposée de la paix. Chacune de ces notions a des conséquences sur la vie des hommes. La guerre engendre les pertes en vies humaines ; la destruction des infrastructures ; les blessés ; les mutilés ; l'accroissement de la pauvreté... La paix par contre entraîne la cohésion sociale ; l'harmonie ; le développement économique et social ; la solidarité ; le respect des droits de l'homme ; le vivre ensemble...

Leçon 13 : PAIX AVEC SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES

Document :

Lors de mes vacances au pays des hommes intègres, j'ai entendu un vieillard dire ceci à son fils aîné : « ta paix vient de ton cœur et de ton âme. Si tu te pardonnes tes fautes, ne te compare aux autres, t'arrête de te plaindre, valoriser tes qualités et talents, s'encourager soi-même dans les moments difficiles..., alors tu seras en paix avec toi-même ». Le fils aîné, avant de prendre congé de son père dit : « être en paix avec soi-même, c'est donc aimer qui on est et se faire du bien ; c'est aussi se sentir bien dans sa peau ».

Les conseils d'un vieillard à ses petits-enfants :

Les petits- enfants : Grand-père, que signifie "être en paix avec les autres ?"

Le vieillard : être en paix avec les autres, c'est entretenir de bonnes relations avec les autres. C'est vivre en harmonie avec les autres. C'est développer le vivre-ensemble avec les autres.

Les petits-enfants : Qui sont les autres ?

Le vieillard : Ma famille, les gens de mon quartier, les gens de mon école, mes amis. Ce sont eux les autres.

Les petits-enfants : Grand-père, montre-nous comment on fait pour être en paix avec les autres.

Le vieillard : La paix avec les autres se construit.

- si je suis en paix avec moi-même ;
- si j'écoute attentivement les autres ;
- si j'évite de me mettre en colère et crier sur les autres ;
- si je pardonne aux autres ;
- si je ne cherche pas à avoir toujours raison ;
- si je participe aux travaux communautaires

Leçon 14 : CONSERVATION ET PROTECTION DES ALIMENTS

Texte :

Toute substance qui sert à la nutrition des êtres vivants est un aliment. Ainsi, devons-nous apprendre à conserver et à protéger nos aliments.

Pour éviter leur pourrissement et leur gaspillage, nous devons les sécher, fumer, embouteiller, mettre dans les sacs ou au frais...

Les raisons pour lesquelles nous devons protéger nos aliments sont : éviter leur contamination par les parasites et leur destruction par les animaux. Protégeons nos aliments en les couvrant avec des couvercles ou des linges propres, en les mettant dans un frigo ou dans un garde-manger, en gardant notre cuisine bien propre et éloignée des insectes...

Leçon 15 : COMITE D'HYGIENE DE L'ETABLISSEMENT

Texte : le rôle et les actions du comité d'hygiène de l'école.

Le comité d'hygiène de l'école se compose de cinq membres : le surveillant, un enseignant, un garçon et une fille représentant les élèves et le responsable des vendeurs.

Le comité d'hygiène de l'école a pour rôle de s'assurer que les élèves mangent des aliments de bonne qualité dans l'établissement.

Les activités de ce comité sont les suivantes : vérifier que les carnets de santé des vendeurs sont à jour, contrôler la propreté des vendeurs, contrôler la qualité de la nourriture, recueillir les problèmes et les plaintes des élèves vis-à-vis des vendeurs, transmettre les problèmes et les plaintes au chef d'établissement qui prend des décisions.

Leçon 16 : ENTRETIEN DE SON ENVIRONNEMENT IMMÉDIAT

Texte : L'entretien de son environnement immédiat.

Mon environnement immédiat c'est ma maison, mon école, mon quartier, mon village, ma ville. Je dois entretenir mon environnement immédiat. Pour cela, je dois balayer régulièrement ma maison, évacuer les eaux usées, nettoyer les douches, les WC, vider les poubelles. Je dois participer aussi au nettoyage régulier de mon établissement, de ses alentours et de ma classe.

Enfin, je dois participer aux travaux communautaires pour protéger la rue du quartier, le forage du village, la rivière du village, ou pour assainir l'air du milieu où je vis. Pour être en bonne santé, j'ai droit à un environnement sain. Avoir droit à un environnement sain signifie que nous ne devons pas polluer notre environnement.

Leçon 17 : JARDINS ET PARTERRES

SUPPORT

Un jardin est un lieu aménagé où l'on cultive des plantes domestiques ou sélectionnées. Selon les types de plantes, on a: le jardin potager, le jardin de fleurs, le jardin des arbres et le jardin des arbres fruitiers (ou verger)

Le parterre est une bande de terre plantée de fleurs ou de gazon devant ou autour d'un bâtiment ou d'un lieu. Le jardin tout comme le parterre est utiles car ils sont des espaces de rencontre, de repos de jeu, d'apprentissage, des espaces nourriciers, embellissement de l'environnement, de protection de sol, de purification de l'air. Pour les protéger, il faut les arroser, enlever les mauvaises herbes récolter, replanter, tailler, élaguer, éviter d'en faire un dépotoir