

Santé 3e année

Programme d'études

Website References

Website references contained within this document are provided solely as a convenience and do not constitute an endorsement by the Department of Education of the content, policies, or products of the referenced website. The department does not control the referenced websites and subsequent links, and is not responsible for the accuracy, legality, or content of those websites. Referenced website content may change without notice.

Regional Education Centres and educators are required under the Department's Public School Programs Network Access and Use Policy to preview and evaluate sites before recommending them for student use. If an outdated or inappropriate site is found, please report it to <curriculum@novascotia.ca>.

Santé 3e année

© Droit d'auteur à la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse , 2019

Préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse

Il s'agit de la version la plus récente du matériel pédagogique actuel utilisé par les enseignants de la Nouvelle-Écosse.

Tous les efforts ont été faits pour indiquer les sources d'origine et pour respecter la Loi sur le droit d'auteur. Si, dans certains cas, des omissions ont eu lieu, prière d'en aviser le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse au numéro 1-888-825-7770 pour qu'elles soient rectifiées. La reproduction, du contenu ou en partie, de la présente publication est autorisée dans la mesure où elle s'effectue dans un but non commercial et qu'elle indique clairement que ce document est une publication du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse.

Santé 3^e année
Programme d'études
Ébauche septembre 2019

Table des matières

Les apprenants examineront les décisions qui ont des répercussions sur la santé physique, sociale, mentale et émotionnelle.....	2
Les apprenants examineront des façons de gérer les difficultés qui surviennent dans une amitié.....	5
Les apprenants examineront, grâce à des scénarios évoquant des risques, des façons de demander de l'aide.....	7

Ébauche

Ébauche

Résultats et indicateurs

Résultat d'apprentissage 1 – Les apprenants examineront les décisions qui ont des répercussions sur la santé physique, sociale, mentale et émotionnelle.

Indicateurs

- examiner les choix et les conséquences qui en découlent (CIT, COM, DPCC, CI, PC)
- examiner les aliments qui sont sains et ceux qui le sont moins (CIT, COM, DPCC, PC)
- examiner le rôle des médias dans la prise de décisions ayant des répercussions sur la santé (CIT, COM, DPCC, CI, PC)

Résultat d'apprentissage 2 – Les élèves feront part de façons dont peuvent être gérées les difficultés entre amis qui surgissent au sein de plusieurs contextes culturels.

Indicateurs

- examiner les questions qui peuvent poser un défi dans une amitié (CIT, COM, DPCC, CI, PC)
- examiner les actions qui favorisent l'entretien des amitiés (CIT, COM, DPCC, CI, PC)
- examiner le rôle des compétences en entregent dans la résolution de problèmes qui surviennent dans une amitié (CIT, COM, DPCC, CI, PC)

Résultat d'apprentissage 3 – Les apprenants examineront, grâce à des scénarios évoquant des risques, des façons de demander de l'aide.

Indicateurs

- examiner un éventail de scénarios évoquant des risques qui peuvent contribuer à ce que les enfants ne se sentent pas en sécurité, y compris quand les gens autour d'eux consomment de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues (CIT, COM, DPCC, CI, PC, MT)
- examiner les façons dont un enfant peut demander l'aide d'un adulte de confiance dans des situations où il ne se sent pas en sécurité (CIT, COM, DPCC, CI, PC, MT)
- examiner les stéréotypes et les préjugés véhiculés par les médias sociaux (CIT, COM, DPCC, CI, PC)

Résultat d'apprentissage 1 – Les apprenants examineront les décisions qui ont des répercussions sur la santé physique, sociale, mentale et émotionnelle.

Raison d'être

Ce résultat d'apprentissage offre aux apprenants l'occasion de découvrir des comportements favorables à une bonne santé, par exemple prendre conscience de l'importance d'une alimentation et de pratiques alimentaires saines, dormir suffisamment en choisissant de se mettre au lit plus tôt et de se livrer à des activités passives sans écran avant d'aller se coucher, porter un casque protecteur quand ils roulent à bicyclette ou quand ils patinent, faire de l'activité physique pendant les récréations, les pauses du midi et après l'école, être gentil envers eux-mêmes et les autres, se brosser les dents régulièrement, reconnaître l'importance d'une bonne hygiène et se livrer à des loisirs qui leur permettent de bien se sentir.

Dans la société, il existe des facteurs complexes qui peuvent entraver la capacité à prendre des décisions saines, des facteurs socioéconomiques (salaire, niveau d'éducation et lieu de résidence) en passant par les habitudes de vie, les commodités de la vie moderne et les tactiques de commercialisation et de publicité. La composante relative à la compétence médiatique du présent résultat d'apprentissage permet de découvrir des messages publicitaires, de comprendre en quoi consiste l'intention de persuader et d'apprendre à repérer les tactiques utilisées.

Indicateurs

- examiner les choix et les conséquences qui en découlent (CIT, COM, DPCC, CI, PC)
- examiner les aliments qui sont sains et ceux qui le sont moins (CIT, COM, DPCC, PC)
- examiner le rôle des médias dans la prise de décisions ayant des répercussions sur la santé (CIT, COM, DPCC, CI, PC)

Évaluation, enseignement et apprentissage

- Invitez les élèves à fournir une définition personnelle du terme *santé*. Une façon de le faire est de fournir à chaque élève une feuille de papier blanche, une planchette à pince (ou un livre à couverture rigide) et un endroit paisible (l'idéal serait à l'extérieur) pour dessiner ou représenter tous les aspects de leur vie qui contribuent à leur sentiment de santé personnelle (ou de bien-être). Réunissez tout le groupe et invitez les élèves à faire part de leurs idées. Vous pourriez souhaiter leur faire part de la définition de la santé de l'Organisation mondiale de la Santé pour classer ce que les élèves mentionnent à l'intérieur des colonnes bien-être *physique, social, mental, émotionnel* et *spirituel* sur un tableau blanc, en ligne ou sur du papier graphique. Vous pourriez aussi formuler une définition de la santé avec la classe à partir de la discussion.
- En partant des idées fournies par les élèves sur ce qui contribue à leur état de santé, demandez-leur de préciser, en plénière ou en petits groupes, qui a l'influence la plus marquée sur le maintien des comportements favorables pour la santé (parent/membre de la famille, enseignant, eux-mêmes, leur milieu, quelqu'un d'autre). Entamez une discussion sur les choix qu'on fait. Est-il toujours facile de faire des choix sains? Qu'est-ce qui vous aide à faire un choix sain? Qu'est-ce qui peut être difficile? Dressez ensemble une liste de choix au sein de chaque catégorie que les enfants de la fourchette

d'âges de la classe peuvent faire dans leur vie quotidienne et pouvant avoir un effet positif sur leur santé. Les choix en question pourraient comprendre (sans toutefois s'y limiter) ce qui suit :

- Aller au lit à une heure leur permettant de bénéficier de 10 à 12 heures de sommeil.
- Prendre un déjeuner avant l'école ou participer à un programme de déjeuner.
- Apporter une collation pour la récréation qui leur procurera de l'énergie.
- Bouger durant la récréation, la période du dîner et après l'école.
- Porter des vêtements et des chaussures facilitant le jeu actif.
- Porter du matériel protecteur quand ils font du vélo, patinent ou sont physiquement actifs.
- Boire de l'eau tout au long de la journée.
- Se tenir avec des amis qui les traitent bien.
- Écouter de la musique.
- Pratiquer des techniques de relaxation.
- Faire partie de groupes communautaires.
- Faire des choses qui les font bien se sentir.
- Bien traiter les autres.
- Limiter le temps devant un écran.
- Trouvez les activités qui leur permettent de bien se sentir quand ils s'y adonnent (lecture, arts, création, sports).
- Demandez aux élèves de choisir un comportement améliorant la santé intéressant pour eux durant une période de 21 jours (il faut environ trois semaines pour créer une habitude) et invitez-les à noter ou signaler leurs progrès à un compagnon de classe en qui ils ont confiance. Comment l'adoption d'un comportement favorisant la santé continu les a-t-il fait se sentir dans leur vie quotidienne. Est-ce qu'une seule chose peut permettre une amélioration?
- Présentez la leçon 3.5 du supplément du programme d'études de santé mentale *Healthy Mind, Healthy Body* (Un esprit sain, un corps sain) – de la maternelle à la 3^e année, *My Health and My Brain* (Lauria-Horne, 2011).
- La culture émotionnelle constitue un volet crucial de ce résultat, qui vise à permettre aux élèves de comprendre que la santé ne se limite pas simplement à la santé physique (que nous nous sentions malades ou non). La leçon 2 d'*Enfants avertis : A Personal Safety Program*, de 3^e année (Centre

canadien de protection de l'enfance, 2011) fournit une leçon riche qui se greffe bien aux conversations qui guideront l'apprentissage dans le cadre de ce résultat (et de nombre d'autres au sein du programme de santé de 3^e année). Il est recommandé de présenter cette leçon au début de l'année afin de pouvoir y faire référence dans le cadre de plusieurs autres résultats.

- Invitez les élèves à créer, en groupes de deux ou trois, une illustration infographique mettant en relief des choix sains qui favoriseront leur santé en tenant compte de tous les aspects de la santé, au lieu de se limiter à la santé physique.
- Un charmant ouvrage à lire à haute voix de Julie Morstad (2013), intitulé *How to* et magnifiquement illustré, met en relief dans un texte simple des moments de la vie qui peuvent contribuer à la santé mentale et émotionnelle. Invitez les élèves à illustrer et à décrire au moyen de légendes leur propre moment «*how to*».
- § Voyez la leçon sur le diagramme des affects de 3^e année du Guide de l'enseignant du programme *Sustainable Happiness and Health* (Bonheur et santé durables) de la Nouvelle-Écosse (O'Brien, 2010), qu'il est possible de télécharger du www.sustainablehappiness.ca.
- Utilisez le cahier d'exercices *The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Kids* (Shapiro et Sprague, 2009) pour examiner les termes et les leçons pouvant découler des listes préparées par les élèves de choix favorisant la santé qu'ils peuvent effectuer pour eux-mêmes.
- Choisissez des histoires à lire à haute voix mettant en relief un personnage faisant preuve de choix clairs ayant un effet positif sur les divers aspects de sa santé physique, mentale, sociale, émotionnelle et spirituelle.
- Choisissez des ouvrages non fictifs mettant en valeur des comportements positifs pour la santé. *My Body: A Fun Way to Find out All the Facts about Your Body* (Royston, 2008) a été distribué aux écoles en 2011 parmi la collection scolaire sur la santé mentale pour la maternelle à la 6^e année, à l'appui du programme de santé de 3^e année.

Ébauche

Résultat d'apprentissage 2 – Les apprenants examineront des façons de gérer les difficultés qui surviennent dans une amitié.

Raison d'être

Les conflits dans les relations font partie de la nature humaine. Les enfants d'âge scolaire sont toujours en train de développer leurs capacités d'autorégulation et leurs compétences émotionnelles afin de pouvoir s'exprimer. Il existe des façons saines d'enseigner et de montrer aux enfants d'âge scolaire comment gérer leurs émotions; on peut, par exemple, utiliser des techniques de relaxation ou adopter le point de vue d'autrui. Quand il est question d'un conflit entre amis, de nombreux facteurs entrent en jeu. Il faut accepter les qualités humaines uniques des autres. Il est bon pour les enfants d'apprendre qu'il est normal qu'un camarade fasse une erreur alors qu'il apprend comment être un bon ami et que des difficultés surviennent à l'occasion. Il est parfois possible de réparer ces erreurs, mais parfois il est nécessaire de remettre en question les liens d'amitié avec cette personne.

Indicateurs

- examiner les questions qui peuvent poser un défi dans une amitié (CIT, COM, DPCC, CI, PC)
- examiner les actions qui favorisent l'entretien des amitiés (CIT, COM, DPCC, CI, PC)
- examiner le rôle des compétences en entretient dans la résolution de problèmes qui surviennent dans une amitié (CIT, COM, DPCC, CI, PC)

Évaluation, enseignement et apprentissage

- Explorez les qualités qui font d'une personne un bon ami. La leçon 4 du supplément de 3^e année d'*Enfants avertis* est une leçon interactive à laquelle est greffée une activité de réflexion personnelle convenant bien à la présentation de ce résultat.

- Traitez des aspects semblables et dissemblables entre les gens (entre pairs et amis/personnes d'âges différents).
- La leçon 3.4 de *Healthy Mind, Healthy Body* (Un esprit sain, un corps sain) traite des situations où l'on fait face à un problème. Elle propose une marche à suivre pour résoudre les problèmes qui pourraient servir à la gestion d'un conflit avec un ami.
- Choisissez un roman à lire à haute voix en classe qui aborde une situation d'amitié se heurtant à une difficulté.
- La fourniture d'attention aux sentiments est un volet important de la gestion des difficultés dans les amitiés. *Second Step* (Committee for Children, 2011) renferme un certain nombre de leçons pertinentes visant la gestion des émotions, l'empathie et la résolution des problèmes.
- *Let's be Friends: A Workbook to Help Kids Learn Social Skills and Make Great Friends* (Sharpiro et Holmes, 2008), *Cool, Calm, and Confident: A Workbook to Help Kids Learn Assertiveness Skills* (Schab, 2009) et *Learning to Listen, Learning to Care: A Workbook to Help Kids Learn Self-Control and Empathy* (Shapiro, 2008) sont des ressources pédagogiques autorisées qui ont été fournies aux écoles parmi la collection scolaire pour la maternelle à la 6^e année sur la santé mentale et émotionnelle. Chacune de ces ressources pour enseignants propose des exercices d'apprentissage pertinents.
- Créez une histoire pour une poupée personnalisée mettant en relief un conflit que la poupée a avec un ami. En guise d'évaluation, demandez aux élèves de recommander un plan d'action pour résoudre le conflit.
- Invitez les élèves, à des fins d'évaluation, à créer des scénarios et à jouer des rôles illustrant un problème avec un ami et des façons saines de gérer leurs sentiments ou de résoudre le problème au moyen d'une solution judicieuse. Une autre suggestion est de demander aux élèves de faire part d'une occasion où ils ont été confrontés à un conflit avec un ami. Quelle en a été l'issue? Qu'est-il survenu entre le moment du conflit et celui de l'issue qui a aidé? Vous pouvez, à titre d'enseignant, évaluer la compréhension de la façon de gérer les difficultés qui surgissent entre amis montrée au moyen d'illustrations, d'un compte rendu écrit et de la narration à haute voix d'une anecdote.

Ébauche

Résultat d'apprentissage 3 – Les apprenants examineront, grâce à des scénarios évoquant des risques, des façons de demander de l'aide.

Raison d'être

Aux niveaux scolaires à l'élémentaire, les résultats d'apprentissage portant sur l'abus de substances nocives sont axés sur la prévention de l'empoisonnement. Il est important que les jeunes enfants apprennent que l'alcool, le cannabis, le tabac, les drogues et les médicaments sur ordonnance sont tous des produits qui peuvent être toxiques et qui, par conséquent, pourraient être mortels pour les enfants. On sait que de nombreux produits caféinés (ex. boissons énergisantes) mis en marché pour les jeunes sont nuisibles. En fait, on remarque très peu de différences entre l'emballage d'une boisson énergisante qui est alcoolique et une qui ne l'est pas. Comme les produits comestibles au cannabis deviendront légaux au Canada, le présent résultat d'apprentissage offre aussi aux enseignants la chance de présenter les concepts portant sur la sécurité alimentaire. Il est important que les jeunes enfants comprennent qu'ils ne doivent jamais prendre un médicament prescrit pour quelqu'un d'autre. Ils doivent seulement prendre des médicaments surs administrés par un adulte ou prescrits par un médecin. Les médicaments aident les gens qui sont malades ou blessés. Si vous n'êtes pas malade ni blessé et si vous prenez un médicament sur ordonnance, cela risque de vous faire du mal. Les enfants sont souvent vulnérables pour ce qui est de la consommation de médicaments, car de nombreux produits en vente libre contiennent du sucre et du colorant et sont emballés de façon très attrayante pour les enfants.

Indicateurs

- examiner un éventail de scénarios évoquant des risques qui peuvent contribuer à ce que les enfants ne se sentent pas en sécurité, y compris quand les gens autour d'eux consomment de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues (CIT, COM, DPCC, CI, PC, MT)
- examiner les façons dont un enfant peut demander l'aide d'un adulte de confiance dans des situations où il ne se sent pas en sécurité (CIT, COM, DPCC, CI, PC, MT)
- examiner les stéréotypes et les préjugés véhiculés par les médias sociaux (CIT, COM, DPCC, CI, PC)

Évaluation, enseignement et apprentissage

- Invitez les élèves à vous faire part de ce qu'ils savent au sujet de l'alcool, du tabac, de la caféine, des médicaments sur ordonnance et des médicaments en vente libre. Soyez conscient du fait que certains enfants de la classe pourraient faire partie d'une famille dans laquelle certains membres fument ou consomment de l'alcool ou d'autres drogues.
- Lancez une discussion sur les effets toxiques de l'alcool (il peut causer une indisposition temporaire, comme des vomissements et une gueule de bois; il peut entraîner de mauvaises prises de décisions, comme l'intoxication, la négligence de ses responsabilités et des crises émotionnelles de tristesse ou de colère) pouvant affecter les proches. Expliquez que beaucoup de gens consomment de l'alcool et de la caféine en petites quantités qui ne nuisent pas à l'organisme. Invitez les élèves à fournir des exemples d'occasions où ils pourraient l'avoir remarqué. Invitez les élèves à discuter des raisons pour lesquelles ils pensent que les gens décident de fumer, de consommer du tabac et de consommer des produits à base de caféine. Faites part d'autres façons saines de bénéficier des effets de la détente ou d'énergie nouvelle.
- Expliquez que comme les enfants sont d'une taille plus petite que les adultes et que leur cerveau n'a

pas fini de se développer, l'alcool, le tabac, la caféine et les drogues utilisées dans de nombreux médicaments peuvent avoir un effet toxique sur leur organisme.

- Traitez de l'importance de l'utilisation des médicaments sur ordonnance et des autres médicaments comme prévu. Un adulte sûr devrait aider à leur administration dans la mesure du possible.
- Examinez comment doit être utilisé le service d'urgence 911 et exercez-vous à l'utiliser. Assurez-vous que les enfants connaissent leur adresse de voirie et dressez une liste de raisons pour lesquelles un

enfant pourrait avoir besoin de composer le 911. Demandez aux élèves de jouer des rôles illustrant diverses situations nécessitant une intervention d'urgence.

- Comme dans le cas de nombreux autres résultats au sein des divers niveaux scolaires, ce résultat offre une possibilité de discussions qui renforceront l'importance de l'identification d'un adulte sûr pouvant déterminer les situations où ils se sentent désorientés, incertains ou en danger, et à qui ils peuvent demander de l'aide. La leçon 1 du supplément de 3^e année d'*Enfants avertis* vise à aider les élèves à trouver un adulte sûr. Invitez les élèves à s'exercer, en équipes de deux, à demander de l'aide en jouant chacun à leur tour le rôle d'un adulte sûr et d'eux-mêmes. Les concepts des moments où il faut « parler » et « tenir des secrets » est un autre point pertinent dans le cadre de ce résultat. La leçon 2 du supplément fournit aux élèves une occasion de mettre en pratique leur assertivité pour obtenir de l'aide, lorsqu'il y a lieu.
- Voyez les leçons incluses à l'intérieur de *Risk Watch*, ouvrage qui a été distribué aux écoles. Une section traite expressément de la prévention de l'intoxication et comporte des exercices d'apprentissage pertinents pour le présent résultat.

Ébauche