

Santé 4e année

Document de survol « en un coup d'oeil »

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 If an outdated or inappropriate site is found, please report it to 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>.

© Droit d'auteur à la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse , 2021

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 4e année

Document « En un coup d'œil »

2021

Les apprenants examineront les répercussions sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle des comportements ayant un effet sur la santé.

Raison d'être

Les apprenants exploreront tout un éventail de comportements qui jouent un rôle dans la santé sur le plan physique, mental, affectif, social et spirituel. Selon le point de vue de la « vision des deux yeux », on peut aussi envisager les dimensions de la santé comme relevant du corps, du cerveau, du cœur et de l'esprit. Les apprenants aborderont des concepts relatifs à l'alimentation saine, à l'activité physique, à la prévention des maladies transmissibles, à l'utilisation du réseau Internet et des nouvelles technologies de la communication, au sommeil et à la santé buccale. Cela les conduira à commencer à comprendre combien il est important de prendre de bonnes habitudes dont l'effet combiné est positif sur la santé sous tous ses aspects. C'est important, parce que leur corps et leur cerveau sont en pleine croissance et évolution et que leur autonomie croissante les rend capables de prendre eux-mêmes des décisions bonnes pour leur santé.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise des technologies (MT)

Indicateurs de rendement

- **Examiner** le rôle des recommandations contenues dans le Guide alimentaire canadien dans les différentes dimensions de la santé (PC, DPCC)
- **Examiner** les bienfaits de l'activité physique en plein air (CIT, DPCC)
- **Comparer** les répercussions de l'utilisation des outils technologiques (DPCC, MT)
- **Examiner** les maladies contagieuses à l'enfance (COM, DPCC)
- **Comparer** les informations fiables sur le sommeil (COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Ces questions peuvent être adaptées selon le niveau de langue de vos élèves.

Choix des aliments et habitudes alimentaires

- Dans quelle mesure le fait d'avoir un régime alimentaire sain aide-t-il l'individu à rester en bonne santé sur différents plans?
- Quels sont les points communs et les différences entre les cultures pour ce qui est de la conception d'une alimentation saine?
- Quelles sont les recommandations du Guide alimentaire canadien sur les aliments et la façon de les consommer?
- En quoi l'alimentation contribue-t-elle à nous maintenir en bonne santé?

Activité physique et plein air

- Que peuvent faire les enfants pour être physiquement actifs en plein air en toute saison?
- Quelle utilisation pouvons-nous faire des espaces en plein air pour que les gens établissent des liens et renforcent leur sentiment d'appartenance?
- Que faire pour rester à l'abri du danger quand on est physiquement actif, en faisant de la marche ou en utilisant des modes de transport actifs comme la bicyclette, la trottinette ou la planche à roulettes?
- Comment faire pour que tout le monde se sente le bienvenu dans les jeux?
- Comment adopter un comportement conforme aux valeurs fondamentales de netukulimk (respect, responsabilité, relation et réciprocité) dans nos interactions avec les gens et avec le monde vivant et non vivant que nous partageons tous?
- Quel effet le fait d'être en plein air peut-il avoir sur la santé spirituelle?

Effet de la technologie

- Quelle utilisation les jeunes font-ils du réseau Internet pour nouer des relations avec autrui?
- Quel effet le réseau Internet peut-il avoir sur l'image que les gens ont de leur propre corps?
- Qu'est-ce que je peux faire pour rester en sécurité lorsque j'utilise le réseau Internet?
- Quelles répercussions l'utilisation des communications en ligne a-t-elle sur mes relations avec moi-même, ma famille, mon quartier et mon environnement?

Maladies transmissibles

- Quelles sont les maladies contagieuses les plus courantes chez les enfants?
- Comment les maladies contagieuses sont-elles transmises?
- Quelles sont les répercussions des maladies contagieuses?

Sommeil

- Que dit le réseau Internet sur le sommeil?
- Où trouver des informations fiables sur le sommeil?
- Quels sont les mythes entourant le sommeil?
- Quel est le rôle du sommeil dans les différentes dimensions de la santé?

Compétences

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions.

Comparer

Faire des observations; relever des similitudes et des différences; établir des liens et proposer une interprétation; communiquer les conclusions.

Les apprenants examineront les différentes compétences de base en santé mentale.

Raison d'être

Les apprenants poursuivront leur cheminement sur la voie du développement de leurs compétences de base en santé mentale, en s'instruisant sur le fonctionnement du cerveau et sur l'origine des pensées, des sentiments et des comportements dans le cerveau. Ils apprendront comment on peut ressentir le stress, la peur, l'anxiété et la peine dans son corps. Les apprenants élargiront leur palette affective en utilisant un vocabulaire toujours plus varié pour décrire leurs propres émotions et celles des autres. Ils exploreront les façons saines de faire face au désarroi et aux problèmes de santé mentale qu'on peut éprouver à l'enfance et ils découvriront les techniques de relaxation qu'ils peuvent utiliser face aux sentiments difficiles à gérer. Les apprenants commenceront à comprendre que les émotions difficiles à gérer, comme le stress, l'inquiétude, la peur et l'anxiété, jouent un rôle important dans l'épanouissement de la personne. Ils commenceront à prendre conscience des situations où ils ont un rôle actif à jouer dans l'acquisition de nouvelles capacités pour faire face aux circonstances et aux périodes difficiles de la vie, quand ils ont besoin du soutien d'un adulte auprès de qui ils sont en sécurité. On introduit le concept de deuil pour la première fois dans les études sur la santé.

Compétences transdisciplinaires

- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs de rendement

- **Examiner** les différentes parties du cerveau et leur fonction dans la santé mentale (COM, PC, DPCC)
- **Sélectionner** des mots pour décrire des émotions (COM, DPCC)
- **Examiner** les manières de faire face aux circonstances difficiles dans la vie (PC, DPCC)
- **Examiner** les manières de se faire aider et de faire part à d'autres des émotions difficiles à exprimer (PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Ces questions peuvent être adaptées selon le niveau de langue de vos élèves.

Parties et fonction du cerveau

- Dans quelle mesure les différentes parties du cerveau fonctionnent-elles séparément et dans quelle mesure fonctionnent-elles ensemble?
- Que veut-on dire par « réaction de stress »?
- De quelle partie du cerveau les réactions de stress proviennent-elles?
- Comment prendre soin de son cerveau?
- Comment protéger son cerveau des chutes ou des blessures?
- Comment protéger son corps et son cerveau à la maison, à l'école et à l'extérieur de l'école?
- De quelles manières peut-on protéger son corps et son cerveau quand on est dans un véhicule ou sur un véhicule?
- Quelles sont les activités de détente que j'aime et qui font que mon cerveau se sent calme?

Compétences de base sur le plan affectif

- En quoi le fait de connaître divers mots décrivant les sentiments aide-t-il à mieux comprendre les émotions?
- Quel est le rapport entre le vocabulaire et la santé mentale?
- De quelles manières peut-on décrire ou exprimer des sentiments ou des émotions sans utiliser les mots ou la langue?

Deuil

- Que veut-on dire par « deuil »?
- Comment les gens éprouvent-ils la perte d'un être cher et le deuil?
- Comment le deuil peut-il se manifester dans le corps ou dans l'esprit?
- Comment la personne peut-elle prendre soin d'elle-même dans son esprit, son cœur, son corps ou son âme quand elle est en deuil?
- Comment apporter son soutien à quelqu'un qui pleure la perte d'un être cher?
- Comment faire preuve d'empathie vis-à-vis d'une personne qui vit un deuil, une perte ou une déception?

Recherche d'aide

- Qu'est-ce qui permet à l'enfant de savoir s'il est important de faire part à d'autres des émotions qu'il éprouve et qui sont difficiles à exprimer?
- Pourquoi devrait-on exprimer à d'autres des émotions difficiles?
- Quand est-ce que c'est bon de garder ses émotions pour soi?
- Qu'est-ce qui peut être difficile quand il s'agit de demander de l'aide?
- Quelles sont les personnes de confiance auxquels on peut exprimer des émotions ou des circonstances de la vie difficiles?

Compétences

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions

Sélectionner

Trouver plusieurs détails pertinents pour appuyer une réponse.

Les apprenants examineront les informations sur la santé sexuelle et la reproduction.

Raison d'être

On présente aux apprenants de nouveaux concepts en matière de santé sexuelle et de reproduction. Ils commenceront à acquérir des compétences et à trouver des informations fiables dans leur apprentissage sur les changements physiques et affectifs relatifs à la puberté et à envisager différentes manières de faire face à ces changements, sachant que ces changements se produisent de façon progressive et sont d'ampleur différente selon l'individu. On présentera aux apprenants le concept d'image corporelle, d'intimité corporelle et d'hygiène personnelle. Ils commenceront à envisager le concept d'identité de genre sous l'angle social et à comprendre qu'il existe de nombreuses formes différentes d'expression du genre. Dans ce résultat d'apprentissage, on parle des façons de se faire aider, parce qu'il est important d'avoir des compétences en recherche d'aide dans la vie et que le programme d'études sur la santé cherche tous les ans à renforcer ces compétences chez les élèves à l'école dans de nombreux contextes différents.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise des technologies (MT)

Indicateurs de rendement

- **Examiner** les changements qui se produisent à la puberté sur le plan affectif (PC, DPCC, MT)
- **Mettre en question** les changements physiques qui se produisent à la puberté (PC, DPCC)
- **Sélectionner** des manières de faire face aux changements liés à la puberté (PC, DPCC)
- **Comparer** différents points de vue sur l'identité de genre (CIT, COM, PC)
- **Sélectionner** des personnes (adultes) sûres qui peuvent apporter leur aide pour les questions sur la puberté (COM)

Concepts et questions d'orientation

Ces questions peuvent être adaptées selon le niveau de langue de vos élèves.

Changements affectifs à la puberté

- Dans quelle mesure est-il important de s'aimer, de se respecter et de connaître sa propre valeur quand on est en pleine période de changements et de croissance?
- Que veut-on dire par « image corporelle »?
- En quoi le fait d'avoir une image corporelle positive est-il bon pour la santé?
- Quelles répercussions la puberté peut-elle avoir sur notre humeur?

Changements physiques à la puberté

- Quels sont les bons termes pour les parties du corps (externes et internes) qui jouent un rôle dans la reproduction?
- Quels changements se produisent dans le corps de l'homme et dans celui de la femme à la puberté?

- Qu'est-ce qui peut être difficile dans les changements corporels à la puberté pour les gens selon leur identité de genre?
- Quels sont les points de vue de différentes cultures sur les changements qui se produisent dans le corps à la puberté?
- Où trouver des informations fiables sur les parties du corps et sur les changements physiques à la puberté?

Gérer les changements liés à la puberté

- Comment pourriez-vous vous préparer à faire face aux changements associés à la puberté même si ces changements ne vous touchent pas encore?
- En quoi le concept de *kepmite'lsi* des Mi'kmaq peut-il être utile pour les changements liés à la puberté?
- Quelles sont les bonnes consignes d'hygiène à respecter à la puberté?
- À qui pourriez-vous parler des changements qui se produisent à la puberté?

Sexe et identité de genre

- En quoi l'identité de genre diffère-t-elle des rôles attribués aux sexes?
- Comment faire preuve de respect vis-à-vis des nombreuses formes différentes que peut prendre l'expression du genre?
- Que veut-on dire par « discrimination »?
- En quoi la discrimination est-elle mauvaise pour la santé?
- Quels sont les stéréotypes et les partis pris se rapportant à l'identité de genre?
- Quels sont les points d'intersection entre l'identité de genre, la culture et la race?

Recherche d'aide

- Où trouver des informations fiables sur la puberté?
- Qui sont les personnes adultes sûres auxquelles je peux poser des questions sur la puberté?

Compétences

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions

Mettre en question

Proposer des questions générales en réponse à des problèmes et des enjeux de plus en plus complexes; préciser des questions générales afin de développer une question qui permettra d'examiner la situation.

Sélectionner

Trouver plusieurs détails pertinents pour appuyer une réponse.

Comparer

Faire des observations; relever des similitudes et des différences; établir des liens et proposer une interprétation; communiquer les conclusions.

Les apprenants analyseront les répercussions des relations pour la santé sur le plan physique, mental, affectif, social et spirituel.

Raison d'être

Les apprenants comprendront que les gens sont en lien avec les autres dans le cadre de nombreux types différents de relations et qu'ils entretiennent notamment une relation avec eux-mêmes. Ils commenceront à discerner les qualités et caractéristiques des relations saines et des relations malsaines, en se concentrant tout d'abord sur l'amitié. On leur présentera le concept de personnes qui sont des modèles positifs et ils comprendront que les êtres humains entretiennent des relations avec les lieux.

Il est important, pour protéger les enfants, d'aider les jeunes, chaque année qu'ils sont à l'école, à reconnaître les comportements qui ne respectent pas les limites et qui peuvent déboucher sur une exploitation sexuelle des enfants ou faire d'eux des victimes. Dans ce résultat d'apprentissage, le concept de « limite » personnelle ou interpersonnelle est d'une importance cruciale. Ce résultat d'apprentissage incorpore, comme les autres résultats d'apprentissage, les concepts de sécurité personnelle et de prévention des blessures. Les aptitudes en recherche d'aide dans le contexte des relations restent importantes et sont renforcées.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs de rendement

- **Examiner** les répercussions de différents types de relations pour la santé dans toutes ses dimensions. (CIT, COM, PC, DPCC)
- **Classer** les caractéristiques des relations d'amitié saines et des relations d'amitié malsaines (PC, DPCC)
- **Mettre en question** le rôle des limites pour que les relations restent saines et sans danger (CIT, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Ces questions peuvent être adaptées selon le niveau de langue de vos élèves.

Relations et santé

- Quels types de relations les êtres humains vivent-ils?
- Quels sont les liens d'interdépendance entre tous les peuples et toutes les cultures?
- Comment apprendre avec les autres et grâce aux autres?
- En quoi sommes-nous dans une relation avec tous les organismes vivants et avec la mère Nature?
- En quoi le fait d'avoir un sentiment d'appartenance, de se sentir chez soi et de savoir où on est contribue-t-il à nous donner une image positive de nous-même?
- Quelles sont les nombreuses formes de relations que les gens entretiennent avec eux-mêmes, avec les autres, avec leur communauté et avec le territoire? (*nikmatut*)
- Quels sont les attributs et les caractéristiques des personnes qui sont des exemples positifs pour les autres?

Amitié

- Quelles sont les différences entre les relations d'amitié saines et les relations d'amitié malsaines?
- Quelles sont les répercussions des relations d'amitié sur les différentes dimensions de la santé?
- Que peut-on faire pour aider ses amis à rester en bonne santé et à l'abri du danger?
- Comment nous y prenons-nous pour prendre soin des autres dans nos relations?

Limites

- Quelle est la fonction des limites personnelles qu'on se fixe?
- Comment s'affirmer afin d'établir clairement ses limites personnelles?
- Pourquoi est-il important de se fier à son instinct?
- Quelles sont les réactions appropriées quand les limites qu'on s'est fixées ou que d'autres se sont fixées ne sont pas respectées en ligne?
- Comment reconnaître les comportements visant à persuader quelqu'un par la ruse (leurrer)?
- Comment faire la différence entre un adulte à qui on peut se fier et un adulte à qui on ne peut pas se fier?

Compétences

Analyser

Recueillir et sélectionner des renseignements utiles; commencer à déterminer leur pertinence; communiquer des conclusions.

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions

Classer

Définir des caractéristiques et sélectionner des critères de regroupement; classer les caractéristiques selon des critères sélectionnés et prendre en considération les regroupements; incorporer un nouvel élément à un groupe; donner un ensemble de raisons qui justifient le choix selon les corrélations.

Mettre en question

Proposer des questions générales en réponse à des problèmes et des enjeux de plus en plus complexes; préciser des questions générales afin de développer une question qui permettra d'examiner la situation.

Les apprenants analyseront les répercussions des substances toxiques sur la santé et la sécurité des enfants.

Raison d'être

Les apprenants comprendront que tout ce qu'on ingère ou qu'on applique sur son corps peut avoir des effets sains ou malsains sur le corps et sur le cerveau. L'écran solaire, les produits hygiéniques, les aliments, les boissons, les produits ménagers dangereux, les médicaments (sur ordonnance ou en vente libre) et les substances se trouvant dans des produits comme la caféine, le sucre et le cannabis (lequel peut se retrouver dans des aliments) sont les substances sur lesquelles on se concentre en 4^e année. On n'aborde l'alcool, le tabac, le cannabis et les produits du vapotage que dans la mesure où leur consommation est dangereuse et illégale pour les enfants. Le message crucial est que les médicaments sur ordonnance sont réservés à la personne à laquelle ils ont été prescrits et sont à prendre conformément aux instructions de l'ordonnance et ce message est renforcé chaque année. Dans ce résultat d'apprentissage, on discute de l'effet que les allergies peuvent avoir sur la consommation de substances par les enfants. Les apprenants explorent les messages et les techniques de marketing utilisés par les médias et la publicité pour convaincre les consommateurs d'utiliser et de consommer les produits. Enfin, il faut que les apprenants aient l'occasion, chaque année, de se demander où, quand et comment ils peuvent demander de l'aide en cas de problème de consommation de substances toxiques dans leur famille.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs de rendement

- **Comparer** des messages sur la santé et des messages de marketing (CIT, COM, PC)
- **Examiner** les manières saines de consommer des substances chez les enfants (COM, PC, DPCC)

- **Examiner** quand, où et comment demander de l'aide quand on a un problème d'abus de substances toxiques dans la famille (CIT, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Ces questions peuvent être adaptées selon le niveau de langue de vos élèves.

Marketing

- Où voit-on des messages de marketing?
- Quelles sont les tactiques utilisées pour nous convaincre de consommer ou d'acheter des substances toxiques?
- Comment reconnaître l'intention qu'a quelqu'un de nous persuader de faire quelque chose?
- Quelle est l'intention du marketing et de la publicité?
- Quelle influence le marketing exerce-t-il sur notre consommation de substances toxiques?
- Où trouve-t-on des messages sur la santé dans le marketing des produits?
- Comment vérifier que les informations sur la santé dans un message de marketing sont fiables?

Substances toxiques

- Quelles sont les substances qui pénètrent dans le corps ou vont sur le corps?
- Quelles sont les substances qui ont un effet sur le corps et sur l'esprit (cerveau)?
- Quelles sont les substances se trouvant dans les aliments qui sont bonnes pour la santé des enfants?
- Quelles sont les substances se trouvant dans les aliments qui peuvent être malsaines pour les enfants?

Problèmes d'abus de substances toxiques dans la famille

- Qu'est-ce qui te permet de dire que quelqu'un dans ta famille a un problème de consommation de substances toxiques?
- En quoi l'abus de substances toxiques peut-il faire du tort à la famille?
- Comment les enfants se font-ils aider si quelqu'un dans leur famille a un problème d'abus de substances toxiques?
- Quels sont les termes qu'on peut utiliser pour demander de l'aide à un adulte à l'école pour un problème?
- Comment le fait de parler d'un problème dans ma famille à un enseignant ou à un autre adulte à l'école permettrait-il d'améliorer la situation

Compétences

Analyser

Recueillir et sélectionner des renseignements utiles; commencer à déterminer leur pertinence; communiquer des conclusions.

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions

Comparer

Faire des observations; relever des similitudes et des différences; établir des liens et proposer une interprétation; communiquer les conclusions.