

Santé 5e 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 If an outdated or inappropriate site is found, please report it to 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>.

© 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.

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 « vue à 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 commencent à examiner d'un œil critique les questions de justice sociale, comme la sécurité alimentaire, l'accès à l'eau potable et l'instauration d'espaces surs et inclusifs, quand ils abordent les concepts relatifs à l'alimentation saine, à l'activité physique, à la prévention des maladies transmissibles, à l'utilisation du réseau Internet, des consoles de jeux et des autres technologies de la communication et au sommeil. 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.

Le programme d'études sur la santé de 5^e année aborde systématiquement les concepts relatifs à la prévention des blessures et il faut, chaque fois que cela est possible, inclure des messages et des leçons à dimension locale sur cette question (sur l'utilisation des véhicules tout terrain dans les régions rurales, sur la sécurité dans la navigation dans les communautés de pêcheurs, etc.).

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 aliments et de l'eau dans les différentes dimensions de la santé (CIT, PC, DPCC)
- **Examiner** les occasions pour les enfants et les jeunes d'être physiquement actifs tous les jours et les raisons de l'être (CIT, PC, DPCC)
- **Examiner** les répercussions possibles du temps passé devant un écran pour la santé (CIT, PC, DPCC, MT)
- **Examiner** les comportements sains qui peuvent avoir des répercussions sur la transmissibilité des maladies contagieuses (CIT, COM, PC, DPCC)
- **Examiner** le rôle du sommeil dans la santé (COM, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

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

Rôle des aliments et de l'eau dans la santé

- Qu'est-ce qui me permet de savoir ce qui est plus nutritif ou moins nutritif pour moi et ma famille?
- Quel est l'effet d'une alimentation saine sur le cerveau et sur le corps?
- Quels sont les nutriments qui se trouvent dans les aliments et qui aident à rester en bonne santé sur différents plans?
- Que veut-on dire par « sécurité alimentaire »?
- Que peut faire la collectivité pour traiter le problème de la sécurité alimentaire?
- Quel rôle l'eau joue-t-elle dans la santé des organismes vivants?
- Pourquoi est-il important pour tout le monde d'avoir accès à de l'eau propre?

- Quel est le rôle de notre alimentation dans la santé bucco-dentaire?

Activité physique

- En quoi l'activité physique améliore-t-elle la santé sur le plan physique, mental, affectif, social et spirituel?
- Quelle utilisation peut-on faire des lieux publics pour des activités physiques et pour la santé de tous?
- Quels choix puis-je faire pour être plus actif physiquement pendant la journée?
- Qu'est-ce qui me motive pour que je sois physiquement actif pendant la journée?
- En quoi l'activité physique contribue-t-elle à l'apprentissage?

Effet de la technologie

- Quels sont les avantages et les risques du réseau Internet, des consoles de jeu, des téléphones intelligents et des autres technologies utilisant un écran?
- Quel effet ce que je vois en ligne et sur des écrans peut-il avoir sur l'idée positive que j'ai de ma propre identité et sur l'image que j'ai de mon corps?
- Quelles répercussions les outils technologiques ont-ils sur mes relations avec moi-même, ma famille, mon quartier et l'environnement?
- Qu'est-ce que je peux faire pour rester en sécurité lorsque j'utilise le réseau Internet?

Effets sur la transmission des maladies contagieuses

- Pourquoi est-il important de connaître la différence entre infections virales et infections bactériennes?
- Quelles sont les différentes manières d'éviter la transmission des maladies contagieuses?
- Que peuvent faire les gens pour prendre soin d'eux-mêmes, de leurs amis et des membres de la famille quand ils font face aux répercussions de maladies contagieuses?

Rôle du sommeil dans la santé

- Pourquoi le sommeil a-t-il de l'importance?
- Quel effet le sommeil a-t-il sur l'apprentissage?
- Qu'est-ce que je ressens quand je dors bien la nuit?
- En quoi le sommeil contribue-t-il à éviter les blessures?

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

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 cerveau et la santé mentale. Ils réfléchiront à l'utilisation des mots stress et anxiété pour parler de la santé mentale, afin d'être conduits 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 et donnent au cerveau l'occasion d'apprendre à s'adapter et de développer sa résilience. On présente pour la première fois cette année les traumatismes, et notamment les traumatismes intergénérationnels, et leurs répercussions sur la santé mentale.

Les apprenants développent leurs compétences de base sur le plan affectif en utilisant des mots pour décrire les émotions des autres et pour prendre conscience des indices non verbaux permettant de se faire une idée de ce que l'autre ressent. 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. En outre, les apprenants commenceront à tenir compte des contextes sociétaux et culturels dans le contexte de la santé mentale. Ils commenceront à réfléchir au fait qu'il peut y avoir des obstacles quand on cherche à se faire aider pour un problème ou une maladie relevant de la santé mentale. Ils continueront d'explorer le concept de deuil en réfléchissant à ce qu'ils pourraient faire pour gérer leur peine s'ils perdaient un proche.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- 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)

- Comparer les réactions affectives des autres (CIT, COM, PC, DPCC)
- Examiner les manières de faire face aux circonstances difficiles dans la vie (DPCC)
- Examiner les difficultés quand on cherche de l'aide pour un problème de santé mentale (CIT, 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

- Comment le cerveau ressent-il la peur ou l'anxiété?
- Quelles sont les différences entre stress et anxiété?
- Comment le corps ressent-il la peur et l'anxiété?
- Comment le corps ressent-il le stress?
- Quelle influence les traumatismes ou les autres expériences difficiles vécues par les individus et la collectivité exercent-ils sur les réactions de stress?
- De quelles manières peut-on calmer le cerveau?
- De quelles manières le cerveau s'adapte-t-il quand on vit quelque chose de nouveau?

Compétences de base sur le plan affectif

- Comment déterminer ce que les gens ressentent?
- Quels sont les indices verbaux et non verbaux qui peuvent nous indiquer ce qu'une autre personne ressent?
- Quel rôle les contextes culturels jouent-ils dans la façon dont les autres perçoivent et expriment les émotions?
- Comment faire preuve d'empathie vis-à-vis de ses amis et des membres de sa famille et de ce qu'ils ressentent sans avoir à assumer leurs sentiments?

- Comment exprimer de la gentillesse, de la bienveillance, du respect et de l'empathie vis-à-vis des autres?

Stratégies d'adaptation

- En quoi l'adoption de comportements sains contribue-t-elle à améliorer la santé mentale?
- Comment prendre soin de soi quand on est en deuil après avoir perdu quelqu'un?
- Comment les gens font-ils face au deuil dans votre culture?
- Quelle utilisation peut-on faire de la gratitude vis-à-vis de soi-même, des autres et de l'environnement pour faire face?

Recherche d'aide

- Quelles peuvent être les différences dans les stratégies pour chercher de l'aide selon le sexe, l'identité, la communauté d'origine ou la culture?
- Que veut-on dire par « soutien »?
- Où les enfants trouveront-ils du soutien pour un problème de santé mentale?

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 informations sur la santé sexuelle et la reproduction.

Raison d'être

Les apprenants continueront d'effectuer un apprentissage sur la puberté tout au long de l'année scolaire et on leur présente le processus de la reproduction. Ils continueront d'acquérir des compétences leur permettant de trouver des informations fiables, en tenant compte de la façon de détecter la désinformation, en s'instruisant sur le processus de la reproduction et sur les changements liés à la puberté et en envisageant 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. Il est vital que les apprenants prennent conscience du fait que le processus de la reproduction fait intervenir l'anatomie et la physiologie à la fois du corps masculin et du corps féminin, mais qu'il existe, pour de nombreux types de partenariats, des manières de bâtir une famille. Les apprenants s'interrogeront sur le rôle de l'image de soi positive dans la santé sexuelle et la reproduction et examineront la façon dont les médias représentent de nombreuses identités sociales différentes. 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 répercussions de la puberté pour les différentes dimensions de la santé (PC, DPCC)
- **Examiner** le processus de la reproduction chez les êtres humains (COM, PC, DPCC)

- **Sélectionner** des manières de consolider une image de soi positive à la puberté (CIT, PC, DPCC)
- **Examiner** la façon dont les médias représentent l'identité de genre et la sexualité, en tenant compte de la race et de la culture (CIT, PC, DPCC)
- **Examiner** la question de savoir où trouver des informations fiables en ligne sur la reproduction et la puberté (COM, DPCC, MT)

Concepts et questions d'orientation

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

La puberté

- Quel effet les changements liés à la puberté peuvent-ils avoir sur les liens d'amitié et les autres relations?
- Quel effet la puberté peut-elle avoir sur le niveau d'activité physique?
- Quels sont les changements positifs associés à la période de la puberté?
- En quoi l'adoption de comportements sains aide-t-elle à se sentir en bonne santé sur le plan corporel, mental, affectif et spirituel pendant la puberté?

Reproduction chez les êtres humains

- Que se passe-t-il pendant le processus de la reproduction?
- Quelles sont les étapes nécessaires pour que la reproduction ait lieu?
- Quel rôle le cerveau joue-t-il pour ce qui est de signaler les changements qui se produisent à la puberté?
- Comment fonctionne le cycle des règles pour les personnes ayant des ovaires?
- Qu'est-ce que l'éjaculation?
- Quelles sont les différentes façons dont la reproduction peut arriver afin d'agrandir une famille?

Image de soi positive

- Que veut-on dire par « image corporelle »?

- Pourquoi est-il important d'avoir une image de soi positive?
- Quels sont les milieux qui offrent un soutien quand on cherche à avoir une image de soi positive?
- Que pouvons-nous faire pour aider les autres à avoir une image positive d'eux-mêmes?
- En quoi les besoins en matière d'hygiène changent-ils à l'arrivée de la puberté?
- Quels sont les gens dans votre vie qui vous donnent l'exemple en ayant d'eux-mêmes une image positive et une bonne image corporelle?

Représentation dans les médias

- Quels sont les messages sur les relations qu'on trouve dans le marketing?
- De quelle façon les médias représentent-ils les relations entre les sexes?
- De quelle façon l'identité de genre et la sexualité sont-elles représentées dans les médias?
- De quelle façon la race est-elle représentée dans les médias?
- Quelles sont les répercussions de la manière de représenter les gens de différentes races, de différentes cultures, de différentes identités de genre et de différentes sexualités dans les médias pour l'image corporelle et la capacité qu'on a d'avoir une image positive de soi?
- Quelles sont les répercussions de la façon dont les choses sont représentées dans les médias pour les gens?
- Que pouvons-nous faire pour lutter pour des représentations saines de tous les gens dans les médias?

Informations fiables en matière de santé sexuelle

- Comment distinguer les informations fiables des informations non fiables en ligne sur la reproduction et la puberté?
- Qu'est-ce qui rend les informations fiables ou non fiables?
- Pourquoi y a-t-il des informations non fiables en ligne?

- Où trouver des informations sur la santé sexuelle en ligne qui soient pertinentes sur le plan culturel?

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 et fiables pour appuyer une réponse.

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

Raison d'être

À ce stade de leur développement, les apprenants élargissent leurs relations et il est alors important qu'ils réfléchissent aux liens d'interdépendance, aux connexions et à l'importance de tous les individus. On présentera aux apprenants les concepts d'égalité entre les sexes et on explorera les concepts de stigmatisation, de discrimination et d'autonomisation. Ils s'interrogeront sur ce à quoi ressemblent des relations axées sur le respect. Le programme continue d'aider les apprenants à acquérir des compétences importantes en matière de sécurité personnelle, en revenant sur les tactiques couramment utilisées par les délinquants sexuels, en ligne ou dans la vie réelle. C'est important, parce que ces tactiques servent souvent à recruter des jeunes dans les réseaux d'exploitation sexuelle à des fins commerciales, qui sont un problème de société pour les jeunes en Nouvelle-Écosse.

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, notamment de l'exploitation sexuelle des fins commerciales. 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 pour la santé des croyances sociétales et culturelles sur l'identité de genre (CZ, COM, CT, PCD)
- **Examiner** les manières de faire preuve de respect dans les relations (CZ, PCD)

- **Examiner** le rôle des limites pour que les relations restent saines et sans danger (CZ, CT, PCD)

Concepts et questions d'orientation

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

Identité de genre et santé

- Quelles sont les répercussions des croyances sociétales, culturelles et religieuses sur les rôles attribués aux sexes?
- Quelles répercussions les messages entourant l'identité de genre peuvent-ils avoir pour les différentes dimensions de la santé?
- En quoi les perceptions qu'a la société de la masculinité et de la féminité peuvent-elles être nuisibles?
- À quoi ressemble l'autonomisation des femmes et des filles autochtones?
- Quel est le rôle des femmes dans la culture des Mi'kmaq?
- Quelles sont les manières de remettre en question les perceptions qu'a la société de l'identité de genre?
- Comment les perspectives et croyances sociales et culturelles sur l'identité de genre ont-elles un impact sur la santé ?
- Quelles sont les conséquences des inégalités entre les sexes?
- Quelles sont les répercussions pour les relations des croyances sociétales et culturelles sur l'identité de genre?
- Comment est-ce que les stéréotypes relatifs à l'identité de genre peuvent provoquer des partis pris et des inégalités?

Respect dans les relations

- Pourquoi est-il important pour les gens d'explicitier leurs limites et leurs besoins dans les relations?
- Qu'est-ce qui renforce l'autonomie des gens, quelle que soit leur identité de genre, dans les relations?

- En quoi la stigmatisation et la discrimination sont-elles nuisibles dans le développement des relations?
- Que peut-on faire pour surmonter les inégalités de genre à l'école?
- Comment prendre conscience des différences dans le cadre des relations et célébrer ces différences?
- Comment reconnaître les comportements d'intimidation?
- Comment lutter contre les comportements d'intimidation?

Limites

- Comment s'affirmer afin d'établir clairement ses limites personnelles?
- Qu'est-ce qu'on veut dire quand on dit que quelqu'un essaye de vous persuader par la ruse (leurrer)?
- Comment faire la différence entre un secret inoffensif et un secret qui pose un problème?
- Comment se faire aider si on s'est laissé persuader par la ruse (leurrer) ou si quelqu'un qu'on connaît s'est laissé persuader par la ruse et n'a pas respecté ses limites, en ligne ou dans le monde réel?
- En quoi les stratégies pour la sécurité sont-elles utilisées pour que les relations restent saines et sans danger?

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.

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

Raison d'être

Les apprenants s'interrogeront sur les utilisations saines et malsaines des substances et sur ce qu'on fait pour faire preuve de prudence face aux substances malsaines. 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 5^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.

On peut utiliser les aliments et les boissons à forte teneur en sucre et en caféine en 5^e année pour examiner les messages et les techniques de marketing utilisés par les médias et la publicité pour convaincre les consommateurs d'utiliser et de consommer des produits malsains. 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

- **Examiner** l'effet que le marketing a sur la santé (CZ, COM, CT, PCD)
- **Comparer** la consommation saine à la consommation malsaine de substances (COM, CT, PCD)
- **Examiner** quand, où et comment demander de l'aide quand on a un problème d'abus de substances toxiques dans la famille (CZ, COM, PCD)

Concepts et questions d'orientation

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

Marketing

- Quel effet le marketing a-t-il sur ce que nous ressentons sur nous-même (sentiment de faire partie du groupe ou d'en être exclu)?
- Quelles sont les images (ou tactiques) et quels sont les messages utilisés pour faire le marketing des substances aux enfants?
- En quoi les messages sont-ils formulés de façon à encourager les gens à consommer des substances toxiques?
- En quoi le marketing contribue-t-il à imposer ou à renforcer la norme dans la société?
- Que pouvons-nous tirer des enseignements de *netukulimk* pour mieux comprendre le lien entre la surconsommation et la santé de la planète?

Substances toxiques

- Quelles sont les substances que les enfants devraient consommer en petites quantités?
- Quels sont les produits qui contiennent de la caféine?
- Quels sont les produits qui contiennent du sucre?
- Quelles sont les substances que les enfants ne devraient pas consommer?

- Comment faire preuve de prudence en ce qui concerne les substances nocives pour les enfants?
- Quelles sont les lois concernant la conduite sous l'emprise de substances toxiques?
- Comment utiliser les médicaments sur ordonnance et les médicaments en vente libre en toute sécurité?

Recherche d'aide

- 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?
- En quoi 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.