

Santé – 1re année

Le programme en un coup d'œil

Les références à des sites Web figurant dans le présent document ne sont fournies que pour faciliter le travail et ne signifient pas que le ministère de l'Éducation a approuvé le contenu, les politiques ou les produits des sites Web en question. Le ministère ne contrôle ni les sites Web auxquels il est fait référence ni les sites mentionnés à leur tour sur ces sites Web. Il n'est responsable ni de l'exactitude des informations figurant sur ces sites, ni de leur caractère légal, ni de leur contenu. Le contenu des sites Web auxquels il est fait référence peut changer à tout moment sans préavis.

Les centres régionaux pour l'éducation, le Conseil scolaire acadien provincial et les éducateurs ont pour obligation, en vertu de la politique du ministère en matière d'accès à Internet et d'utilisation du réseau, de faire un examen et une évaluation préalables des sites Web avant d'en recommander l'utilisation auprès des élèves. Si vous trouvez une référence qui n'est pas à jour ou qui concerne un site dont le contenu n'est pas approprié, veuillez la signaler à l'adresse curriculum@novascotia.ca

Santé – 1re année Le programme en un coup d'œil

© Crown copyright, Province of Nova Scotia, 2025

Document préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Il s'agit ici de la version la plus récente du programme utilisé par le personnel enseignant en Nouvelle-Écosse.

La reproduction partielle du contenu de cette publication est autorisée, du moment qu'elle est faite à des fins non commerciales et que le ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse est explicitement remercié..

Les élèves acquerront des compétences qui les doteront de bonnes bases sur le plan affectif.

Raison d'être

Les émotions sont des outils qui nous aident à nous adapter à notre environnement et qui facilitent le processus de prise de décisions. Elles renforcent les relations et elles nous aident parfois à nous sentir à l'abri du danger. Les émotions nous permettent de ressentir de l'amour et de la joie et de resserrer nos liens avec autrui. Quand elles sont moins confortables, les émotions suscitent parfois de la souffrance et sont plus difficiles à gérer, mais elles remplissent malgré tout des fonctions essentielles à notre santé et à notre bien-être. L'expérience de toute une palette d'émotions fait partie intégrante de la nature humaine. Tout au long de la vie, l'être humain fait face à des changements susceptibles d'avoir une incidence sur sa santé et ses relations. Les élèves exploreront ici les émotions liées au changement. Il est important de les guider dans leurs conversations et dans leurs activités d'apprentissage sur les changements qui suscitent des sentiments positifs et sur ceux qui les mettent davantage mal à l'aise. Pour les enfants, les changements se produisent à l'échelon individuel ou familial, mais aussi à l'extérieur de la famille. On introduit ici, en 1^{re} année, le concept d'intuition, sachant qu'elle est à la fois un sentiment et un outil pertinent.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Nommer** des émotions couramment associées aux changements (COM, PC)
- **Identifier** des manières saines de faire face aux sentiments qu'on peut éprouver dans sa famille, avec ses amis, à l'école et à l'extérieur de l'école (CIT, COM, DPCC, PC)
- **Prendre conscience** du fait que l'instinct est un outil important sur le plan affectif (DPCC, PC)

Concepts et questions d'orientation

Émotions et changement

- Quels sont les différents types d'émotions qu'on peut ressentir face à des changements?
- Quels sont les mots qui décrivent les changements qui peuvent se produire dans la famille, avec ses amis, à l'école ou à l'extérieur de l'école?

Façons saines de gérer les changements

- Quelles sont les activités que j'aime faire et qui me font me sentir bien?
- Que puis-je faire pour me sentir apaisé et reposé sur le plan physique, mental, sentimental et spirituel?
- Quand et pourquoi les gens pleurent-ils? À quoi servent les pleurs chez les êtres humains?
- Quels types d'activités servent à reconforter les êtres humains?
- Comment exprime-t-on les sentiments positifs que nous éprouvons quand quelque chose nous arrive dans notre vie?
- Comment parler à quelqu'un de choses dont on a le sentiment qu'il est difficile d'en parler?

Instincts

- Que veut-on dire par « intuition » ou quelque chose qu'on sent « dans ses tripes »?
- Où est-ce que l'instinct se ressent dans le corps?
- Quelle est la différence entre l'intuition et les autres sentiments?
- En quoi l'instinct peut-il nous aider à prendre conscience que quelqu'un a besoin d'aide?
- En quoi l'instinct nous aide-t-il à éviter les dangers ou les situations risquées?
- Quels mots puis-je utiliser pour décrire ce que je ressens dans mon corps quand j'ai un instinct?
- Pourquoi est-il important de se fier à son instinct?

Les élèves exploreront les manières qui existent de favoriser les relations saines.

Raison d'être

Il est essentiel pour le bien-être de l'être humain qu'il puisse entretenir des relations positives avec autrui. Ces relations développent son sentiment de faire partie du groupe et d'avoir des liens avec les autres, ce qui est un facteur de protection dans l'optique de vivre sa vie en bonne santé, sachant que l'individu va rencontrer de nombreux facteurs de risque dans sa vie sur le plan de la santé. Il est fondamental pour l'être humain d'avoir le sentiment de faire partie du groupe et les relations positives qu'il entretient avec les autres répondent à ce besoin, en resserrant ses liens avec les personnes qui s'occupent de lui, ses proches, sa famille au sens large, ses enseignants, ses amis, sa communauté, sa culture, sa propre identité et le territoire — tout cela ayant une incidence directe sur sa santé et son bien-être. Les élèves commenceront à explorer les qualités qui font qu'une relation d'amitié est saine et les manières d'être un bon ami. En outre, ils exploreront les concepts fondamentaux qui mettent au jour le fait que chaque individu a ses propres particularités et mérite d'être traité avec égard. Ces deux processus d'exploration sont essentiels si l'on veut bien comprendre les droits de la personne et le fait que les gens font face à des discriminations et du harcèlement quand on ne les traite pas avec respect et dignité, ce qu'on verra aux niveaux scolaires ultérieurs.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Explorer** les caractéristiques d'une relation saine (COM, DPCC, PC)
- **Identifier** des manières d'être un bon ami (COM, DPCC, PC)
- **Prendre conscience** de ce qui fait de chaque personne un individu bien particulier qui mérite d'être traité avec dignité et égards (CIT, COM)

Concepts et questions d'orientation

Caractéristiques des relations saines

- Qu'est-ce qui fait de quelqu'un un bon ami?
- Comment montrer à quelqu'un qu'on aimerait être son ami?
- Comment faire savoir à un ami qu'il est à l'abri du danger quand il est avec vous? Qu'est-ce qui peut être dangereux dans une relation d'amitié?

Être un bon ami

- Quelles sont les différentes manières qu'ont deux amis de se soucier l'un de l'autre?
- Quelles sont les manières que j'ai d'aider un ami quand il a besoin d'aide?
- Que peuvent faire deux amis quand ils ne sont pas d'accord ou ne s'entendent pas?
- Comment aider mon ami à être un bon ami pour quelqu'un d'autre?
- Comment respecter chez mon ami les limites à ne pas franchir?
- Comment montrer à nos amis de quelle manière nous souhaitons être traités?
- Quels genres de choses les amis font-ils ensemble?
- Comment défendre un ami si quelqu'un le maltraite?

Inclusion

- Quels sont les points communs et les différences entre un ami et un camarade de classe?
- Quelles sont les différences qui font de chaque personne un individu bien particulier?
- Quelles sont les manières de célébrer ce qui fait de chaque personne un individu bien particulier?
- En quoi est-ce que je suis un individu bien particulier?

- Qu'est-ce que cela veut dire d'être « inclus »?
Qu'est-ce qu'on ressent quand on est bien « inclus »?
- Qu'est-ce que cela veut dire de traiter quelqu'un avec dignité?
- Comment se traiter soi-même et traiter les autres avec respect et dignité sur le plan physique, affectif, intellectuel et spirituel?
- Comment remarquer si les gens sont traités différemment en raison de leur niveau d'aptitude, de leur culture, de leur race ou de leur identité de genre?
- Que faire si je remarque que quelqu'un est maltraité?

Les élèves trouveront des stratégies sûres et efficaces pour garantir leur sécurité personnelle et prévenir les blessures.

Raison d'être

Les blessures sont l'une des principales causes de décès ou d'incapacité pour les enfants au Canada. Ces blessures relèvent de deux catégories : les blessures involontaires et les blessures volontaires. Pour les enfants âgés de cinq à neuf ans, les blessures involontaires les plus courantes sont les chutes, les brûlures, les empoisonnements, les blessures liées à la route et les noyades. Les blessures volontaires découlent de différentes formes de violence (exploitation sexuelle et violences sexuelles à l'encontre des enfants, violences familiales, intimidations, violences infligées à l'aide des outils technologiques, etc.). Ces blessures ont des retombées physiques, affectives, mentales et spirituelles.

On présente aux élèves des concepts et des compétences adaptés à leur âge en ce qui a trait à la sécurité face au feu, à l'eau et à la circulation routière et on les aide à bien comprendre que tout ce qu'on absorbe dans son corps ou qu'on applique sur son corps a un effet. Il s'agit ici d'explorer la bonne utilisation des médicaments en vente libre et sur ordonnance, de sensibiliser les élèves aux allergies et de parler de l'importance des crèmes solaires. Il faut, dans le travail sur les consignes de sécurité, prendre en compte le contexte géographique de la localité où les élèves habitent. Dans le travail sur ce résultat d'apprentissage, on explore aussi les consignes vitales de sécurité personnelle et les notions de base qui sont cruciales pour protéger les enfants de la victimisation et de l'exploitation sexuelles.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Acquérir** des compétences en matière de sécurité, qu'on pourra utiliser à la maison et en dehors de l'école (CIT, COM, PC)
- **Prendre conscience** de la différence entre comportement sans danger et comportement dangereux (DPCC, PC)
- **Identifier** les adultes de confiance vers lesquels on peut se tourner pour se faire aider à la maison, à l'école et en dehors de l'école (COM, PC)
- **Décrire** la différence entre garder un secret et le divulguer (COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Compétences en matière de sécurité

- Qu'est-ce que mon adresse? Dans quelles circonstances puis-je avoir à la donner à quelqu'un?
- En quoi nos cinq sens nous aident-ils à nous protéger du danger?
- Quelles sont les consignes de sécurité pour prévenir les incendies et réagir en cas d'incendie?
- Qu'est-ce qu'il faut faire pour rester en sécurité face à l'eau?
- Qu'est-ce qu'il faut faire pour rester en sécurité face à des gens qu'on ne connaît pas ou qui nous mettent mal à l'aise?
- Qu'est-ce qu'il faut faire pour rester en sécurité quand on fait des déplacements ou qu'on joue en plein air?
- Que faire si je suis perdu?
- Comment procéder à la maison ou en dehors de l'école quand on a besoin d'aide?
- Quelles sont les règles de sécurité à respecter face aux substances inconnues ou dangereuses à la maison, à l'école et dans d'autres endroits encore?

Faire la différence entre comportements sans danger et comportements dangereux

- En quoi nos cinq sens nous aident-ils à rester en sécurité?
- Comment utiliser mes cinq sens pour rester en sécurité et veiller à la sécurité d'autrui?
- Que veut-on dire par « limite à ne pas franchir »?
- À quoi ressemble une limite à ne pas franchir pour moi?
- Quelle est la différence entre signaler un problème et moucharder?
- Pour quels types de problèmes entre amis et camarades de classe faut-il se faire aider?
- Comment déterminer la gravité du problème (léger problème, gros problème)?

Adultes de confiance

- Qui est un adulte de confiance dans ta vie, vers qui tu peux te tourner quand tu as besoin d'aide à la maison, à l'école ou en dehors de l'école?
- Quelles sont les situations dans lesquelles j'ai besoin de l'aide d'un adulte de confiance?
- Comment venir en aide à un ami qui a besoin de l'aide d'un adulte de confiance?
- Quelles sont les situations dans lesquelles quelqu'un d'autre pourrait avoir besoin de l'aide d'un adulte de confiance?
- Quels termes utiliser pour dire à un adulte de confiance que je pense que quelqu'un que je connais ou qui a de l'importance pour moi a besoin d'aide?

Les secrets : les garder ou les divulguer

- Qu'est-ce qu'un secret?
- Qui pourrait te demander de garder un secret?
- Quels sont les secrets qu'il faut bien garder?
- Quels sont les secrets dont il faut parler?
- Quelle est la différence entre signaler et moucharder?
- Quels types de secrets, de comportements ou d'évènements faut-il signaler à un adulte de confiance?

Les élèves exploreront les habitudes qui contribuent à un développement sain sur le plan corporel, mental, sentimental et spirituel

Raison d'être

Ce résultat d'apprentissage a été conçu pour faire découvrir aux enfants les comportements qui contribuent à préserver leur santé, y compris sur le plan intellectuel. Avoir une alimentation saine, bien dormir, avoir une bonne hygiène buccale, bouger et savoir se détendre dans le calme — tous ces comportements sont des comportements sains dont les jeunes enfants pourront commencer à saisir l'importance et à voir qu'ils ont une incidence sur leur santé et leur bien-être. Il existe également de nombreux facteurs sociaux et environnementaux qui ont une incidence sur l'utilisation des comportements sains dans la vie des enfants, y compris des facteurs qui échappent aux enfants eux-mêmes. Les notions de base en alimentation sont un volet important du programme sur la santé, avec des connaissances et des compétences qui contribuent à préserver la santé à l'échelon individuel, familial et sociétal. On sait qu'il est impossible de garantir la sécurité alimentaire de tous les enfants et de tous les jeunes. Quand vous prévoyez des activités d'apprentissage sur l'alimentation, il est crucial de tenir compte du fait que certaines familles sont dans une situation d'insécurité alimentaire.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Prendre conscience** du rôle du sommeil dans la santé sur le plan physique, affectif, intellectuel et spirituel (DPCC, PC)
- **Examiner** le rôle des loisirs actifs et de la détente dans la santé sur le plan physique, affectif, intellectuel et spirituel (DPCC, PC)
- **Explorer** le rôle de l'alimentation dans la santé sur le plan physique, affectif, intellectuel et spirituel (COM, DPCC, PC)

- **Explorer** les recommandations pour préserver sa santé buccale (COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Sommeil

- Pourquoi le sommeil est-il important?
- Pourquoi le sommeil est-il bon sur le plan à la fois physique et mental?
- Quel est l'effet sur mon sommeil du temps que je passe devant un écran?
- Que faire pour avoir une bonne nuit de sommeil?

Loisirs

- Quelles sont les activités que j'aime et qui sont des processus actifs?
- Quelles sont les activités que j'aime et qui sont des processus qui sont reposants et se déroulent dans le calme?
- Qu'est-ce que je ressens sur le plan physique, affectif, intellectuel et spirituel quand je me livre à des activités qui me font bouger?
- Qu'est-ce que je ressens sur le plan physique, affectif, intellectuel et spirituel quand je me livre à des activités qui sont reposantes et se déroulent dans le calme?

Alimentation saine

- Quelle est la fonction des aliments et d'où viennent-ils?
- Que fait mon corps pour se procurer de l'énergie et l'utiliser?
- Quels sont les nombreux types d'aliments différents que les gens aiment manger?
- Quels sont les types d'aliments que j'aime?
- Qu'est-ce qui peut faire de l'école un endroit où l'on prend plaisir à s'alimenter avec d'autres gens?

- Quel rôle l'alimentation joue-t-elle dans la santé sur le plan physique, affectif, intellectuel et spirituel?
- Quels aliments sont connus pour être bons pour la mémoire et la concentration?
- En quoi le fait de partager un repas avec autrui renforce-t-il les liens affectifs?
- Quel rôle les aliments jouent-ils dans l'identité culturelle et dans les traditions?
- En quoi les aliments aident-ils à souder les gens lors des célébrations ou bien quand on cherche à se remettre d'aplomb?

Santé buccale

- Pourquoi la santé buccale est-elle importante?
- Qu'est-ce qui change dans nos dents à mesure qu'on grandit?
- Quel est l'effet d'une bonne dentition sur le plan physique et mental?
- Comment prendre soin de ses dents?

Compétences

Examiner

Poser une question; trouver de 4 à 5 éléments évidents qui appuient une réponse; communiquer des conclusions.

Explorer

Rassembler de l'information pour comprendre.

Décrire

Fournir un compte détaillé ou une explication.

Développer (avancer) Acquérir (nouveau)

Consolider les compétences, les connaissances ou les compréhensions en développant des habiletés acquises ou existantes

Identifier, Déterminer (et autres selon le contexte)

Distinguer des éléments spécifiques en fonction de leurs caractéristiques uniques

Nommer

Nommer des éléments spécifiques

Utiliser ses connaissances, Reconnaître, Prendre conscience (et autres selon le contexte)

Reconnaître en se souvenant d'information, en la confirmant et en déterminant s'il s'agit d'éléments nouveaux ou inconnus