

Santé – 2e 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 – 2e 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 développeront les compétences dont ils ont besoin pour se doter de bonnes bases dans le domaine 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. Les élèves travailleront sur les concepts et les compétences qu'ils possèdent déjà en élargissant leur prise de conscience de la diversité des émotions, de la façon dont les émotions sont ressenties dans le corps et des façons saines d'exprimer ses émotions. Il est essentiel, pour développer son empathie et son aptitude à adopter le point de vue de quelqu'un d'autre, de savoir nommer les émotions et en parler. Les concepts et les compétences qui relèvent de ce résultat d'apprentissage concordent clairement avec l'apprentissage de l'art de nouer des relations saines.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Prendre conscience** de tout un éventail de sentiments en soi et chez les autres (CIT, DPCC, PC)
- **Décrire** les réactions physiques aux sentiments (COM, PC)
- **Prendre conscience**, pour tous les sentiments, du rôle qu'ils jouent dans la santé (CIT, DPCC, PC)
- **Identifier** des manières saines d'exprimer ses sentiments, quels qu'ils soient (CIT, COM, DPCC, PC)

Concepts et questions d'orientation

Sentiments

- Quels sont les mots qui permettent de décrire toutes sortes d'émotions?
- Comment m'y prendre pour remarquer les divers sentiments qui me traversent?
- Comment m'y prendre pour remarquer les divers sentiments qui traversent autrui?
- Quelle est la différence entre un sentiment qui nous met à l'aise et un sentiment qui nous met mal à l'aise (joie, confort, reconnaissance, fierté, colère, tristesse, inquiétude, crainte, etc.)

Conscience des réactions physiques

- Qu'éprouve-t-on dans son corps quand on ressent du bonheur ou de la satisfaction ou qu'on se sent en sécurité?
- Qu'éprouve-t-on dans son corps quand on ressent de l'inquiétude, de l'anxiété, de la peur, de la tristesse ou de la confusion?
- Qu'éprouve-t-on dans son corps quand on ressent du plaisir, du ravissement, de la joie ou de l'amusement?
- Quel malaise les autres pourraient-ils ressentir dans leur corps face à un événement stressant?
- Comment faire la différence entre danger et malaise?

Rôle des sentiments

- Pourquoi est-il important d'avoir de nombreux sentiments de type différent?
- Qu'est-ce que la colère? En quoi est-elle utile? Qu'est-ce qu'on peut faire pour l'exprimer de façon saine?
- Pourquoi et quand les êtres humains pleurent-ils? Quel rôle joue le fait de pleurer chez les êtres humains?
- Quels sont les types de choses qui peuvent se passer au sein du foyer et qui peuvent susciter un sentiment de malaise?

Expression des sentiments

- Comment réagir de façon saine à la déception?
- Que peut-on faire à l'école pour que les gens se sentent plus à l'aise quand ils font face à des sentiments qui les mettent mal à l'aise?
- Comment aider les autres à gérer leurs sentiments sans se mettre en danger quand ils les expriment sous une forme malsaine?
- Avez-vous des exemples de façons malsaines d'exprimer sa colère vis-à-vis de soi-même ou d'autrui?
- Quels sont les types d'activités qu'on peut faire à la maison pour se sentir plus à l'aise quand on fait face à des sentiments qui nous mettent mal à l'aise?
- Que veut-on dire par « compassion »?
- À quoi ressemble la compassion vis-à-vis de soi-même et vis-à-vis d'autrui?

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. Dans le travail sur ce résultat d'apprentissage, les élèves exploreront les nombreuses relations que nous entretenons avec les autres et les manières pour nous d'exprimer notre respect et de faire preuve de responsabilité et de réciprocité dans ces relations. Ils commenceront à prendre conscience des moments où les gens et les autres êtres vivants ont besoin de bienveillance, d'empathie et de compassion et où ils ont besoin qu'on se soucie d'eux. Quand on sait nommer ses émotions, ses sentiments et ses façons de se soucier d'autrui et qu'on sait en parler, on arrive mieux à approfondir son apprentissage sur les notions de base dans le domaine affectif.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Explorer** les différents types de relations que les êtres humains entretiennent (CIT, COM, DPCC)
- **Prendre conscience** des moments où les gens ont besoin de notre bienveillance et de notre considération (CIT, DPCC, PC)
- **Examiner** des manières de faire preuve de respect, de responsabilité et de réciprocité dans ses relations (CIT, COM, DPCC, PC)

Concepts et questions d'orientation

Types de relations

- Qu'est-ce qui fait que tous les organismes vivants sont liés entre eux?
- Quelles sont les relations les plus importantes dans votre vie?
- Quelles sont les caractéristiques des relations saines?
- À quoi ressemblent les relations saines concrètement et dans ce qu'on ressent?
- À quoi ressemblent les relations quand elles sont caractérisées par la réciprocité?

Prendre soin de soi et des autres

- Que veut-on dire par « empathie » et par « compassion »?
- Que puis-je faire pour faire preuve de gentillesse et de compassion vis-à-vis de ma propre personne?
- Quelles sont les bonnes manières de réagir quand on remarque que quelqu'un d'autre est maltraité?
- Avez-vous des exemples de comportements productifs et de comportements contreproductifs?
- Quels sont les actes qui montrent que vous vous souciez de l'autre et éprouvez de la bienveillance pour lui?
- Quels sont les actes qui montrent que vous vous souciez de votre propre personne et éprouvez de la bienveillance pour vous-même?

- Quel vocabulaire peut-on utiliser pour montrer à l'autre qu'on se soucie de son bien-être et qu'on a de la bienveillance pour lui?
- Comment parler des problèmes qu'on ne sait pas résoudre?

Respect, responsabilité, réciprocité

- Que veut-on dire par « respect »?
- À quoi ressemble le respect concrètement et dans ce qu'on ressent?
- Comment faire preuve de bienveillance dans ses relations?
- Comment faire preuve de responsabilité dans ses relations?
- Que veut-on dire par « réciprocité » et à quoi cela ressemble-t-il concrètement?

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. Le travail sur ce résultat d'apprentissage donne aux élèves l'occasion d'examiner ce qu'ils peuvent faire pour limiter les risques de blessure quand ils participent à des jeux physiques à l'école, à la maison ou à l'extérieur de l'école. Ils détermineront comment éviter de se faire mal ou de faire mal à d'autres et ils commenceront à explorer le concept de comportement dépassant les limites à ne pas franchir, que ce soit dans la vraie vie ou sur Internet. Les élèves exploreront davantage les concepts de la sécurité personnelle en faisant la distinction entre les comportements acceptables et les comportements inacceptables et en réfléchissant aux mesures à prendre quand quelqu'un se sent en danger ou en cas d'urgence.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Prendre conscience** des consignes de sécurité à l'école et à l'extérieur de l'école (CIT, COM, DPCC, PC)
- **Identifier** les comportements sans dangers et les comportements dangereux (COM, PC)
- **Déterminer** quand on peut communiquer sans danger ses renseignements personnels et quand c'est dangereux (COM, DPCC, PC)
- **Examiner** les règles sur la sécurité dans le monde numérique (COM, MT, PC)

Concepts et questions d'orientation

Consignes de sécurité

- Comment rester en sécurité quand on joue ou on fait des activités physiques?
- Comment rester en sécurité quand on se déplace à pied ou à l'aide d'un moyen de transport à roues?
- Comment rester en sécurité face aux aliments ou à des substances qu'on ne connaît pas?
- Comment rester toujours en sécurité, quelles que soient les conditions météorologiques?

Comportements sans danger et comportements dangereux

- Avez-vous des exemples de situations où il n'y a pas de danger à garder un secret et où il n'y a pas de danger à divulguer un secret?
- Avez-vous des exemples de comportements acceptables et de comportements inacceptables qui dépassent des limites à ne pas franchir?
- Que faire si quelque chose de dangereux est en train de se dérouler chez moi, à l'école ou en dehors de l'école?
- Qu'est-ce qui permet aux gens de savoir qu'il y a une situation d'urgence dans leur ville?
- Comment m'exercer à bien réagir face à une situation d'urgence?

Renseignements personnels

- Que veut-on dire par « renseignements personnels »?
- Y a-t-il des circonstances dans lesquelles il n'est pas dangereux de communiquer ses renseignements personnels?
- Comment communiquer avec les secours si quelqu'un est malade ou a besoin d'aide?
- Quels renseignements fournir aux secours pour qu'ils puissent me venir en aide ou venir en aide à quelqu'un d'autre?
- Y a-t-il des circonstances dans lesquelles il est dangereux de communiquer ses renseignements personnels?

Sécurité dans le monde numérique

- Sur Internet, quels sont les comportements sans danger et les comportements dangereux?
- Comment savoir si un renseignement est un renseignement personnel?
- Quelles sont les règles de sécurité entourant les images, les vidéos et les graphiques qu'il est possible de diffuser ou de montrer sur Internet?
- Comment savoir quand il est acceptable de communiquer des renseignements personnels et quand cela n'est pas acceptable?
- Que faire si quelque chose est en train de se passer ou si je vois quelque chose sur Internet qui me met mal à l'aise ou me fait ressentir quelque chose d'étrange?
- À qui m'adresser si je vois quelque chose sur Internet qui me met mal à l'aise, qui me fait ressentir quelque chose d'étrange ou qui me donne le sentiment d'être en danger?

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

Raison d'être

Dans le domaine de la santé, il est important, pour prendre bien soin de soi, d'adopter de bonnes habitudes. La prévention des maladies, le fait de bouger, les notions de base sur l'alimentation, le sommeil et l'utilisation saine des outils technologiques sont des aspects liés entre eux et liés à des éléments clés du programme d'études, notamment en matière de santé mentale, de notions de base sur les émotions, de sexualité et de reproduction, de relations saines, de prévention des blessures, de sécurité personnelle et de réduction des problèmes de consommation de substances nocives. Dans le travail sur ce résultat d'apprentissage, on met en relief le rôle, pour les élèves, des loisirs actifs et de la détente pour protéger sa santé mentale et pour éviter la consommation excessive de substances nocives ou les jeux d'argent. Quand ils se livrent à des loisirs actifs et des activités de détente, loin des écrans, cela contribue au développement chez eux de bonnes compétences en gestion de leurs émotions et pour faire face à l'adversité, dès aujourd'hui et aussi à l'avenir. Quand on a de bonnes habitudes, c'est bon pour la santé physique, mais pas seulement. Les comportements dans le domaine de la santé, que ce soit au niveau individuel, dans ses relations, à l'échelon de la collectivité ou à l'échelon de la société tout entière, ont un rôle très important à jouer dans la santé physique, mentale et spirituelle.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Examiner** les bienfaits du mouvement pour la santé physique et mentale (COM, DPCC, PC)
- **Examiner** les loisirs actifs et la détente (COM, DPCC, PC)
- **Explorer** de nombreux types différents de liens familiaux et collectifs avec l'alimentation (CIT, COM DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Bienfaits du mouvement

- Quelles sont les différentes façons qu'ont les corps humains de bouger?
- Quels sont les moments où mon corps est en mouvement?
- Quels sont les moments où mon corps est immobile?
- Qu'est-ce que je ressens quand je bouge mon corps?
- Qu'est-ce que je peux faire avec mon corps quand j'ai des sentiments intenses ou de vives émotions?

Loisirs actifs et détente

- Qu'est-ce que je ressens quand je me livre à des loisirs actifs et à des activités de détente?
- Qu'est-ce que je ressens quand je fais les choses que j'aime faire dans les loisirs actifs et les moments de détente?
- Pourquoi est-il important de se livrer à des activités calmes et reposantes?
- Quels sont les mots qui décrivent ce que je ressens quand je me livre à des loisirs actifs et à des activités de détente?
- Dans notre classe, en quoi les élèves aiment-ils les loisirs actifs?
- Dans notre classe, en quoi les élèves aiment-ils les moments de détente?
- Pourquoi est-il important pour notre corps et notre esprit de se reposer?

Liens culturels avec l'alimentation

- De quelle manière et à quels moments l'alimentation resserre-t-elle les liens entre les gens?
 - En quoi l'alimentation conduit-elle les familles et les communautés à resserrer leurs liens et à développer le sentiment d'appartenance?
 - Quels sont les sentiments liés aux processus consistant à cuisiner et à préparer ensemble des repas et des aliments?
 - Quelles sont les fêtes et les traditions que les familles et les communautés célèbrent avec des aliments?
- Quels sont les aliments qui ont une importance toute particulière pour moi?
 - Quelles sont les nombreuses formes différentes que prennent les repas et la façon dont les gens consomment les aliments?
 - Quels sont les mets traditionnels qui sont transmis d'une génération à l'autre dans votre famille?
 - En quoi les recettes de famille sont-elles le reflet du patrimoine et de l'identité culturelle?

Compétences

Acquérir

Décrire

Fournir un compte détaillé ou une explication.

Examiner

Poser une question; trouver plusieurs éléments qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; communiquer des conclusions.

Explorer

Rassembler de l'information pour comprendre.

Identifier, Déterminer (et autres selon le contexte)

Distinguer des éléments spécifiques en fonction de leurs caractéristiques uniques.

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.