

Santé – 3e 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 – 3e 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. Dans le travail sur ce résultat d'apprentissage, les élèves comprendront que c'est le cerveau qui est à l'origine de la capacité que nous avons d'éprouver, de nommer, de décrire et d'exprimer des sentiments, des émotions et des comportements. Ils exploreront les mesures à prendre pour mieux réguler leurs émotions. Il est normal, dans une relation saine, d'avoir parfois des sentiments qui nous mettent mal à l'aise et des réactions à des situations de conflit et, pour régler ces conflits, il faut savoir s'appuyer sur des stratégies appropriées, non agressives et non violentes. Le règlement des conflits dans lesquels les besoins et les émotions atteignent une grande intensité est un processus complexe qui fait intervenir un apprentissage au fil du temps. Les élèves comprendront que la violence, quelle qu'elle soit, n'est jamais une façon acceptable de résoudre des problèmes.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Explorer** le lien entre notre cerveau et les émotions (COM, PC)
- **Examiner** les outils et les stratégies qui nous aident à réguler nos émotions (COM, DPCC, PC)
- **Développer** la prise de conscience de diverses émotions et de la façon de les exprimer (COM, DPCC, PC)

Concepts et questions d'orientation

Le cerveau et les émotions

- Quelles sont les parties du cerveau qui contrôlent nos pensées et nos sentiments?
- Quelles sont les manières de préserver la bonne santé de notre cerveau?
- Qu'est-ce que notre système nerveux a à voir avec les sentiments?

Régulation des émotions

- Pourquoi les émotions sont-elles quelque chose qui fluctue?
- Quand et pourquoi est-il important de persévérer quand quelque chose semble difficile?
- Qu'est-ce que je peux m'exercer à faire pour calmer mon système nerveux quand je me sens perturbé, anxieux, embarrassé, envieux, jaloux, effrayé ou incertain?
- Comment gérer des sentiments violents et inconfortables jusqu'à ce qu'ils soient remplacés par des sentiments plus confortables?
- Comment savoir si j'ai besoin de l'aide de quelqu'un d'autre quand je ressens quelque chose qui me met mal à l'aise?
- Que faire quand quelqu'un d'autre exprime ses sentiments d'une manière qui me fait me sentir en danger?
- Quel est le lien entre les changements dans le corps et les changements dans les sentiments?

Les émotions et leur expression

- Que veut-on dire par « conflit » et quels sont les sentiments que les gens ressentent souvent en situation de conflit?
- Comment remarquer les sentiments qui me mettent mal à l'aise en moi-même et chez les autres?
- Quelle est la différence entre le fait d'exprimer ses sentiments de façon respectueuse et bienveillante et le fait de les exprimer de façon irrespectueuse et sans se soucier des autres?
- Comment exprimer mes propres sentiments avec respect et bienveillance?
- Comment réagir de façon saine à une déception?
- Comment gérer sa colère de façon saine?
- Quelles sont les manières saines de réagir à la colère? (Se sentir en colère est une chose. Réagir avec violence vis-à-vis de soi-même ou des autres, c'est autre chose.)
- Quelles sont les manières verbales et non verbales d'exprimer des sentiments?

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

Raison d'être

Les conflits dans les relations font partie de la nature humaine. Les élèves sont en train de développer la capacité qu'ils ont de réguler leurs émotions et de les exprimer sous une forme constructive. Il est essentiel de leur montrer les choses par l'exemple et de leur apprendre à explorer leurs sentiments et à gérer les conflits, par exemple à l'aide de techniques pour se calmer et pour arriver à prendre le point de vue de quelqu'un d'autre. Il est utile pour eux d'apprendre qu'il arrive que leurs amis fassent des erreurs et qu'ils pourront avoir des difficultés. Ces erreurs sont parfois des problèmes qu'il est possible de corriger. Dans d'autres cas, elles peuvent conduire à une évolution des liens d'amitié ou à la disparition de ces liens. L'un des aspects clés des relations entre êtres humains est que chacun est en droit de se sentir en sécurité dans tous les aspects de son humanité et de voir les autres respecter les limites à ne pas franchir qu'il a établies. Il est vital que les élèves acquièrent les compétences qui leur diront comment réagir quand on leur fait du mal, quand on fait du mal à quelqu'un d'autre ou quand on ne respecte pas une limite à ne pas franchir. Le programme de 3^e année sur la santé présente les concepts de stéréotype et de discrimination, mais les notions fondamentales pour la lutte contre les stéréotypes blessants et les comportements discriminants ont déjà été présentés aux niveaux scolaires antérieurs.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)

Indicateurs

- **Prendre conscience** de la différence entre limites saines et limites malsaines (CIT, COM, PC)
- **Examiner** les manières saines de régler les conflits dans les relations d'amitié et dans les autres types de relations (CIT, COM, PC)
- **Prendre conscience** des idées et des images stéréotypées et des comportements blessants pour sa propre identité et pour celle des autres (CIT, COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Limites à ne pas franchir

- Que veut-on dire par « limite à ne pas franchir »?
- Qu'est-ce qui me fera prendre conscience qu'on ne respecte pas mes limites ou les limites à ne pas franchir de quelqu'un d'autre?
- Que puis-je faire si l'on ne respecte pas mes limites ou les limites à ne pas franchir de quelqu'un d'autre?
- Comment m'y prendre pour respecter les limites à ne pas franchir chez les autres?
- Comment m'y prendre pour respecter mon propre corps et le corps des autres?
- Comment dire « non » ou refuser quelque chose quand cette chose me met mal à l'aise ou quand je ne veux pas faire quelque chose que quelqu'un me demande d'accepter?

Gestion des conflits dans les relations

- Avez-vous des exemples de conflits dans différents types de relations?
- Que fait-on pour régler les conflits de manière à respecter le droit qu'a chacun de se sentir en sécurité et de voir ses limites respectées?
- Comment savoir si quelqu'un d'autre a besoin d'aide pour régler un conflit?

- Avez-vous des exemples de conflits qui ne peuvent être réglés ou résolus qu'avec l'aide d'autrui?
- Comment savoir si j'ai besoin d'aide pour résoudre un problème avec un ami?
- Qu'est-ce que je peux faire pour régler un conflit avec un ami et réparer ma relation avec lui?
- Comment les choses se présentent-elles concrètement et sur le plan affectif quand on cherche à s'excuser sincèrement?
- En quoi le fait de s'excuser sincèrement peut-il contribuer à réparer une relation?
- Que faire si je n'arrive pas à réparer une relation?

Préjudices liés aux stéréotypes

- Que veut-on dire par « identité »?
- Quelles sont les différentes manières qu'ont les gens de s'identifier?
- Que veut-on dire par « stéréotype »?
- Avez-vous un exemple de stéréotype relatif à l'identité de genre?
- En quoi les stéréotypes peuvent-ils blesser?
- Qu'est-ce que je peux faire quand je vois ou que j'entends quelque chose de blessant?
- Que veut-on dire par « discrimination »?
- Pourquoi les discriminations font-elles du mal aux gens?

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. Pour les enfants âgés de cinq à neuf ans, les blessures involontaires les plus courantes sont les chutes, les brûlures, les empoisonnements (aliments contenant du cannabis, médicaments, détergents et autres produits dangereux), 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.). À l'âge que les élèves ont à ce niveau scolaire, ils entament une nouvelle phase dans leur développement et il est donc approprié de développer davantage leur conception du risque. C'est ici qu'on élargit la notion d'abus de substances nocives pour aider les élèves à prendre conscience du fait que l'alcool, le cannabis, le tabac et les médicaments sont des produits qui peuvent être des poisons et qui présentent des risques. À ce niveau scolaire, on présente le concept de violence et on évoque le fait que les violences se produisent dans différents cadres (à la maison, à l'extérieur de la maison, sur Internet, dans la vraie vie, etc.) et dans différents types de relations (avec des camarades, avec des membres de la famille, etc.). On continue de présenter aux élèves des compétences en communication qui favorisent la prévention des blessures et qui préservent la sécurité personnelle et les relations saines et on les aide à s'améliorer dans les compétences en communication qu'ils possèdent déjà.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Reconnaître** des situations dangereuses et risquées (CIT, COM, DPCC, PC)
- **Utiliser** des compétences en communication qui favorisent et préservent la sécurité (COM, PC)
- **Examiner** des manières de se livrer à des activités sur Internet en toute sécurité (COM, MT, PC)

Concepts et questions d'orientation

Situations dangereuses et risquées

- Quelles sont les situations risquées qui peuvent faire que les gens se sentent en danger?
- Qu'est-ce que la violence et dans quels contextes peut-elle se manifester?
- Qu'est-ce qui, dans la consommation par autrui d'alcool, de tabac et de drogue, fait qu'on peut se sentir en danger et que faire quand on est dans une telle situation?
- Quels dispositifs utilise-t-on pour avertir la population en cas d'urgence et comment faut-il réagir dans de telles circonstances?
- Quel rôle l'instinct joue-t-il dans les situations risquées et dangereuses? Quand il est recommandé de se fier à son instinct, comment cela se présente-t-il?

Compétences en communication

- Quand j'ai des sentiments qui sont difficiles à gérer ou que je me sens en danger, que dire à un adulte de confiance?
- Quand quelque chose de dangereux m'arrive ou arrive à une autre personne (ami, camarades, membre de ma famille, etc.), comment en parler à un adulte de confiance?
- En quoi le fait d'apprendre à dire « non » m'aide-t-il à rester en sécurité?
- Quand il s'agit d'accepter la réponse de quelqu'un qui dit « non », comme cela se présente-t-il?

- Comment communiquer avec les différents types de services d'urgence?
- Comment demander de l'aide quand on en a besoin (communiquer avec les services d'urgence, attirer l'attention de quelqu'un, en parler à un adulte de confiance)?
- Comment me faire aider quand je ne suis pas à l'école?
- Comment aider un camarade de classe quand quelqu'un d'autre l'a blessé?

Sécurité sur Internet

- Quelles sont les activités que les enfants aiment faire sur Internet?
- Que veut-on dire par « renseignements personnels » et quelles sont les règles pour la communication de ces renseignements personnels, des images et des vidéos sur Internet?
- Quelles sont les consignes de sécurité pour les enfants qui passent du temps sur Internet?
- Que devraient faire les enfants quand quelque chose sur Internet les met mal à l'aise ou les fait ressentir quelque chose d'étrange?

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

Raison d'être

Pour avoir des comportements sains, par exemple, avoir une bonne alimentation, incorporer des mouvements et des périodes de repos actif, bien dormir, arriver à prévenir et à gérer les maladies transmissibles, préserver sa santé buccale et faire une utilisation saine des technologies sur Internet, il faut savoir appliquer ses connaissances et ses compétences dans ces domaines. Les bonnes habitudes influent sur la santé sur le plan physique, mental, affectif, social et spirituel et contribuent à préserver un bon état de santé. Dans le travail sur ce résultat d'apprentissage, les élèves auront l'occasion d'explorer les comportements bons pour la santé, en se sensibilisant aux bons choix et aux bonnes habitudes alimentaires, en dormant bien, en se livrant à des loisirs de détente avant d'aller se coucher, en faisant de l'exercice physique pendant la journée, en prenant conscience de l'importance d'une bonne hygiène, en se protégeant des rayons de soleil et en faisant preuve de gentillesse et de bienveillance vis-à-vis des autres et de soi-même pendant les périodes de croissance et de changement.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Explorer** les manières dont les enfants bougent lors de l'apprentissage, des jeux et du travail (COM, CT)
- **Identifier** les mesures à prendre quand on a un rhume ou une grippe (CIT, DPCC, PC)
- **Explorer** les aliments qui sont cultivés en Nouvelle-Écosse (CIT, COM)
- **Examiner** les manières de prendre soin de notre corps à mesure qu'il grandit et évolue (COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Le mouvement

- Comment bouger différentes parties de son corps quand on est assis sur une chaise?
- Quelles sont les différentes façons de s'asseoir qui permettent de bouger ou d'étirer plus de parties du corps?
- De quelles manières les parties de notre corps bougent-elles quand nous sommes en salle de classe?
- Quelles sont les différentes manières de bouger dans le terrain de jeu?
- Quelles sont les manières de bouger dans la nature que j'aime?
- Quelles sont les habitudes à prendre pour se protéger du soleil?

Réactions quand on est malade

- Quel est le rôle de notre système immunitaire et que se passe-t-il dans notre corps quand nous attrapons un rhume?
- Comment se propagent les rhumes et les autres virus?
- Que faire pour prévenir la propagation des rhumes et des autres virus quand on est soi-même malade ou qu'on ne se sent pas bien?
- En quoi le fait de rester bien hydraté aide-t-il notre système immunitaire?
- Quelles sont les activités qui permettent au corps de se reposer quand on se sent malade?

Notions de base en alimentation

- Qu'est-ce qu'on peut cuisiner avec les aliments qui poussent en Nouvelle-Écosse?
- Comment cuisiner avec les aliments qui poussent en Nouvelle-Écosse?
- Avez-vous des exemples de collations faites à base de plantes qui poussent en Nouvelle-Écosse?

- Quels types d'aliments est-il possible de cultiver à l'école, à la maison, dans une exploitation agricole ou dans un potager collectif en Nouvelle-Écosse?
- Quels sont les aliments qui poussent en Nouvelle-Écosse et que vous aimez?
- Qui peut m'aider à m'adapter au changement quand mon corps et mon esprit grandissent et changent?

Croissance, changements et soins

- Quelles sont les manières qu'a notre corps de grandir et de changer?
- Pourquoi notre corps change-t-il?
- Pourquoi, quand notre corps et notre esprit changent, ont-ils besoin d'habitudes bonnes pour la santé qui sont nouvelles ou différentes?
- Quelles sont les habitudes bonnes pour la santé que je peux choisir à mesure que mon corps grandit et change?
- Pourquoi a-t-on besoin de sommeil quand on grandit?
- Pourquoi a-t-on besoin de bouger quand on grandit?

Compétences

Acquérir

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

Examiner

Poser des questions; 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

Mettre en œuvre des connaissances ou des compétences pour accomplir une tâche ou résoudre un problème.

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.