

Santé 4e 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 4e 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 examineront l'effet sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle des comportements ayant des répercussions pour la santé

Raison d'être

Les élèves 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 l'« approche à double perspective » (etuaptmumk), on peut aussi envisager les dimensions de la santé comme relevant du corps, du cerveau, du cœur et de l'esprit. Les élèves 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)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Pensée critique (PC)

Indicateurs de rendement

- **Réfléchir** aux bienfaits de l'alimentation pour 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

Choix des aliments et habitudes alimentaires

- Quels sont les bienfaits des aliments sur le plan physique, mental, affectif, social et spirituel?
- À quels endroits et dans quelles conditions peux-tu être amené à manger avec d'autres personnes?
- Qu'est-ce que tu aimes dans le fait de manger avec d'autres personnes?
- 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 nouer des liens avec les gens et renforcer notre 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 du 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?

Les élèves examineront l'effet sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle des comportements ayant des répercussions pour la santé

Effet de la technologie

- Quelle utilisation les jeunes font-ils du réseau Internet pour nouer des relations avec autrui en toute sécurité?
- Quel effet le réseau Internet peut-il avoir sur l'image que les gens ont de leur propre corps?
- Comment reconnaître les comportements nocifs qui peuvent avoir lieu sur Internet (agressions ciblées, commentaires désobligeants, échanges de renseignements personnels, etc.) et quelle réaction faut-il avoir?
- Comment m'assurer, sur Internet, que je noue bien des relations qui sont positives et sans danger?
- Comment m'assurer que la personne avec qui je communique sur Internet est bien la personne que je pense qu'elle est?
- Quelles répercussions l'utilisation des communications sur Internet 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?
- Quelles mesures est-ce que je peux prendre pour limiter la propagation des maladies?

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?

Les élèves examineront les différentes compétences de base en santé mentale

Raison d'être

Les élèves 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 les formes sous lesquelles le stress, la peur, l'anxiété et la peine se ressentent dans le corps. Les élèves 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 élèves 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)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Pensée critique (PC)

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 bonnes pour la santé 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

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?
- Comment décrire mes émotions aux autres?
- En quoi le fait d'écouter les autres quand ils décrivent leurs émotions m'aide-t-il à comprendre ce dont ils pourraient avoir besoin ou ce dont ils n'ont pas besoin?
- En quoi le fait de pouvoir parler de ses émotions à l'abri du danger permet-il de développer ou de réparer ses relations?

Les élèves examineront les différentes compétences de base en santé mentale

Manières de faire face aux difficultés et aux pertes

- Quel genre de « perte » peut-on éprouver?
- Que veut-on dire par « deuil »?
- De quelles façons différentes les gens éprouvent-ils une perte 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?
- En quoi les difficultés m'aident-elles à apprendre des choses et à me développer?
- Comment déterminer si j'ai besoin de l'aide d'autres personnes quand je fais face à une difficulté?
- 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?
- Qu'est-ce qui peut être difficile quand il s'agit de demander de l'aide?
- Quelles sont les personnes de confiance (adultes ou camarades) auxquelles on peut exprimer des émotions ou des circonstances de la vie qui sont difficiles?
- Quelles sont les qualités qui font d'un adulte ou d'un camarade une personne de confiance?
- Comment reconnaître les choses que je maîtrise par opposition aux choses que je ne maîtrise pas?

Les élèves examineront les informations sur la santé sexuelle et sur la reproduction

Raison d'être

On présente aux élèves 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 élèves 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)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Pensée critique (PC)
- Maîtrise des technologies (MT)

Indicateurs de rendement

- **Examiner** les changements qui se produisent à la puberté sur le plan affectif (PC, DPCC, MT)
- **Prendre conscience** des changements physiques qui se produisent à la puberté (PC, DPCC)
- **Sélectionner** des manières bonnes pour la santé de faire face aux changements liés à la puberté (PC, DPCC)

- **Examiner** différentes manières d'aider les gens dans toute leur diversité à vivre les expériences qu'ils vivent en ce qui concerne leur identité de genre (CIT, COM, PC)
- **Sélectionner** des personnes (adultes) de confiance qui peuvent apporter leur aide pour les questions sur la puberté (COM)

Concepts et questions d'orientation

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 différentes personnes 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?

Les élèves examineront les informations sur la santé sexuelle et sur la reproduction

Faire face aux 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 pouvons-nous faire pour explorer l'identité de genre et nous informer sur l'identité de genre sans exclure ni mettre en danger qui que ce soit?
- Comment réagir avec respect aux propos de quelqu'un qui a une opinion différente de la mienne sur l'identité de genre?
- Que veut-on dire par « discrimination »?
- En quoi la discrimination est-elle mauvaise pour la santé?
- Que faire quand j'entends des stéréotypes et des partis pris se rapportant à l'identité de genre?
- Quels sont les points d'intersection entre l'identité de genre, la culture, la race et les aptitudes?

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?

Les élèves analyseront l'effet des bonnes relations sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle

Raison d'être

Les élèves 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)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Pensée critique (PC)

Indicateurs de rendement

- **Examiner** l'effet de différents types de relations sur 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)
- **Analyser** le rôle des limites pour que les relations restent saines et sans danger (CIT, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Relations et santé

- Quels types de relations les êtres humains vivent-ils?
- Quel est l'effet des relations sur la santé de notre corps, de notre intellect, de notre cœur et de notre esprit?
- 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?

Les élèves analyseront l'effet des bonnes relations sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle

Amitié

- Quelles sont les différences entre les relations d'amitié saines et les relations d'amitié malsaines?
- Quel est l'effet des relations d'amitié sur les différentes dimensions de la santé?
- Quel est l'effet sur le bien-être des relations d'amitié qui sont fondées sur l'égalité et la confiance?
- Quel est l'effet sur le bien-être des relations d'amitié qui reposent sur un déséquilibre avec un rapport de forces?
- Comment aider ses amis à mesure qu'ils évoluent et se développent?
- Comment aider sans danger mon ami quand il a des problèmes?
- Comment réagir si mon ami me dit qu'il est victime de violences ou d'intimidations de la part d'une autre personne?
- 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 affirmer mes limites personnelles dans mes relations et accepter ce que les autres me disent quand ils affirment leurs propres limites dans leurs relations?
- 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 dans les relations en personne et en ligne?
- Que veut-on dire par « manipulation psychologique »?
- À quels signes reconnaît-on les comportements visant à persuader quelqu'un par la ruse (leurrer) et vers qui peut-on se tourner pour se faire aider?
- Comment faire la différence entre un adulte de confiance et un adulte à qui on ne peut pas se fier?

Les élèves analyseront les effets des substances nocives sur la santé et la sécurité des enfants

Raison d'être

Les élèves 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 élèves 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 élèves 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 nocives dans leur famille.

Compétences transdisciplinaires

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

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 de consommation de substances nocives dans la famille (CIT, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

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 nocives

- 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?

Les élèves analyseront les effets des substances nocives sur la santé et la sécurité des enfants

Problèmes de consommation de substances nocives dans la famille

- Qu'est-ce qui te permet de dire que quelqu'un dans ta famille a un problème de consommation de substances nocives?
- En quoi la consommation de substances nocives peut-elle faire du mal à la famille?
- Comment les enfants se font-ils aider si quelqu'un dans leur famille a un problème de consommation de substances nocives?
- 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

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.

Comparer

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

Réfléchir

Poser des questions sur le contenu ou les expériences; examiner et considérer des idées, des perceptions et des perspectives sur le contenu et les expériences; exprimer des idées, des perceptions et des perspectives sur le contenu et les expériences.

Sélectionner

Trouver plusieurs détails pertinents pour appuyer une réponse.