

Santé 6e 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 6e 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 analyseront les répercussions sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle des comportements ayant un effet sur la santé

Raison d'être

Tout au long des niveaux allant de la maternelle à la 5e année, les élèves ont participé à des activités soulignant combien il est important de prendre de bonnes habitudes, dont l'effet combiné est positif sur la santé sous tous ses aspects. En prolongement à ces concepts, en 6e année, les élèves commenceront à réfléchir aux divers comportements relatifs à la santé sous l'angle des questions de justice sociale, comme la souveraineté alimentaire et l'influence importante de la culture, de la race, du statut socioéconomique et des croyances religieuses sur ce qu'on mange et la façon dont on le mange. Ils exploreront le concept d'engagement social et l'importance des environnements naturels et construits qui favorisent l'adoption d'un mode de vie actif et dans lesquels tout le monde se sent en sécurité et ressent un sentiment d'appartenance. On invitera les élèves à réfléchir au temps qu'ils passent en ligne et à l'influence de nombreux facteurs, ainsi qu'à ce qu'ils peuvent faire pour contrer cette influence. On se concentrera sur l'effet positif ou négatif que les comportements relatifs à la santé peuvent avoir sur la qualité du sommeil, ainsi que sur le rôle de la vaccination en matière de santé publique.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs de rendement

- **Examiner** le lien entre les aliments et les valeurs, les croyances et la culture (CIT, PC, DPCC)
- **Examiner** les répercussions de l'environnement sur l'adoption par les membres de la communauté d'un mode de vie actif (CIT, PC, DPCC)
- **Analyser** les répercussions possibles du temps passé en ligne (CIT, PC, DPCC, MT)
- **Examiner** les effets de la vaccination du point de vue de l'individu et du point de vue de la collectivité (CIT, COM, PC, DPCC)
- **Examiner** les facteurs ayant une incidence sur le sommeil (CIT, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Aliments et culture

- Que veut-on dire par « souveraineté alimentaire »?
- Pourquoi est-il important de cultiver divers aliments en Nouvelle-Écosse?
- Quel effet la culture et la religion ont-elles sur les choix alimentaires?
- Quelle utilisation fait-on des aliments pour exprimer sa culture et son identité?

Environnement et engagement social

- Comment est-il possible d'examiner l'adoption d'un mode de vie actif dans la communauté sous le prisme des enseignements mi'kmaw du netukulimk?
- Que peuvent faire les médias pour veiller à ce que tout le monde se sente le bienvenu dans les milieux où l'on se livre à des activités physiques?
- Que peut faire la communauté pour conduire les individus et les familles à participer à des activités physiques?

Les élèves analyseront les répercussions sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle des comportements ayant un effet sur la santé

Effet de la technologie

- Quelles tactiques y a-t-il en ligne pour retenir l'attention des utilisateurs?
- Pourquoi les entreprises technologiques souhaitent-elles que les gens restent en ligne plus longtemps?
- Comment savoir si je passe trop de temps en ligne et si cela a des répercussions dans les différentes dimensions de ma santé?
- Quelles répercussions les appareils technologiques ont-ils sur nos liens avec l'environnement et avec les terres?
- Quelles répercussions les outils technologiques ont-ils sur mes relations avec moi-même, ma famille, mon quartier et mon environnement?
- Comment mettre en évidence les déclarations et les actes nocifs et blessants qui se produisent sur Internet?
- Comment réagir face à un incident dans lequel quelqu'un fait du mal à quelqu'un d'autre sur Internet?

Vaccination

- Que fait la collectivité pour prévenir la propagation incontrôlée des maladies contagieuses?
- Où trouver des informations fiables sur les vaccins?
- Quels vaccins sont administrés aux enfants et aux adolescents dans notre province?
- Effets sur le sommeil
- Quels sont les aliments et les boissons qui ont une incidence sur le sommeil?
- Comment apaiser mes pensées et mes sentiments avant de m'endormir ou quand je me réveille pendant la nuit?
- Quelles sont les répercussions des ordinateurs et des écrans sur le sommeil?
- Qu'est-ce qui peut nous empêcher de dormir suffisamment?

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 cerveau grâce à la prise de conscience du développement du cortex préfrontal. Ils apprendront que, à l'adolescence, les substances nocives comme l'alcool, le cannabis, le tabac et les produits de vapotage peuvent entraver le développement du cerveau. On leur présente l'idée que les troubles de la santé mentale sont des maladies du cerveau et que les signes ou symptômes de maladies mentales courantes peuvent apparaître dès l'enfance ou l'adolescence. Cette année, on explore la pyramide des compétences de base en santé mentale, afin de conduire les élèves à comprendre qu'il est important d'utiliser les bons termes pour parler de la santé mentale, parce que cela facilite l'aide, le soutien et les traitements, mais aussi parce que cela aide à lutter contre la stigmatisation.

Comme toujours, les élèves exploreront les façons saines de faire face au désarroi, aux problèmes de santé mentale ou au deuil qu'on peut éprouver à l'enfance et ils prendront notamment conscience de l'effet de la culture sur la façon de gérer les questions de santé mentale. Ils prendront aussi conscience des façons malsaines de faire face au désarroi, aux problèmes ou aux maladies de santé mentale. Ils aborderont les concepts d'efficacité dans la recherche d'aide en prenant conscience de la différence entre les moments où la personne a besoin d'un soutien et ceux où elle a besoin d'un traitement, tout en réfléchissant aux contextes culturels et sociétaux qui peuvent faire qu'il est difficile pour la personne de demander de l'aide.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs de rendement

- **Examiner** les facteurs ayant une incidence sur le sommeil (COM, PC, DPCC)
- **Sélectionner** des mots qui décrivent divers états de santé mentale (COM, DPCC)
- **Examiner** les manières de faire face aux circonstances difficiles dans la vie (CIT, PC, DPCC)
- **Examiner** les manières pour les gens d'obtenir de l'aide pour un problème ou une maladie de santé mentale pour eux-mêmes ou pour les autres (CIT, PC, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Cerveau et fonctions du cerveau

- En quoi le cortex préfrontal commence-t-il à changer chez les adolescents?
- Quels sont les effets de l'alcool, du tabac (ou vapotage) et de la drogue quand le cerveau n'est pas encore entièrement développé?
- En quoi le fait d'être sous l'influence de la drogue peut-il contribuer aux blessures?
- Quels peuvent être les signes de maladie mentale?
- Quelles sont les maladies mentales les plus courantes qui se manifestent chez les enfants?

États de santé mentale

- Quels sont les différents « états de santé mentale »?
- En quoi le fait d'utiliser les bons termes aide-t-il quand on parle de santé mentale?
- Que veut-on dire par « stigmatiser »?
- En quoi le fait d'utiliser le bon vocabulaire pour décrire la santé mentale contribue-t-il à réduire les problèmes de stigmatisation?

Les élèves examineront les différentes compétences de base en santé mentale

Stratégies d'adaptation

- Que veut-on dire par « résilience »?
- Quel rôle les différentes stratégies d'adaptation jouent-elles dans la résilience?
- Comment savoir si telle ou telle stratégie d'adaptation est bonne ou mauvaise pour la santé?
- Quelles leçons peut-on tirer des échecs et des difficultés?
- En quoi les relations (avec des amis, des membres de la famille, des Aînés, des membres de la communauté, la nature) peuvent-elles être utiles quand on est en deuil à la suite de la perte d'un être cher?
- En quoi les cérémonies et les rites sont-ils utiles quand on est en deuil ou qu'on a perdu un être cher?

Recherche d'aide

- Comment savoir quand on a besoin de soutien pour la santé mentale ou d'un traitement?
- Que veut-on dire par « soutien » et « traitement »? Quelle est la différence?
- Qu'est-ce que je peux faire pour aider quelqu'un d'autre qui peut avoir besoin d'un soutien ou d'un traitement pour un problème ou une maladie de santé mentale?
- Vers qui les enfants peuvent-ils se tourner pour se faire aider? Comment demander de l'aide?
- Comment surmonter ce qui fait qu'il est difficile de demander de l'aide?

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

Raison d'être

Au fil de l'année scolaire, on présente aux élèves les concepts de sexualité et de santé sexuelle, en leur faisant comprendre l'influence des valeurs sur la prise de décisions, le rôle des droits de la personne dans la santé sexuelle et l'importance de l'offre de milieux dans lesquels les individus se sentent soutenus et en sécurité. L'apprentissage s'appuiera sur des concepts présentés auparavant en matière de reproduction et les élèves en apprendront davantage sur la santé et la reproduction, avec la prévention des maladies sexuellement transmissibles et transmissibles par voie sanguine et les grossesses non voulues. Ils continueront d'acquérir des compétences leur permettant de trouver des informations fiables, en tenant compte de la façon de détecter la désinformation sur la sexualité et la santé sexuelle. Ils continueront d'envisager différentes manières de faire face aux changements qui se produisent à la puberté et de réfléchir aux aspects positifs des changements avec le développement de leur corps et de leur esprit. 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 concepts de sexualité et de santé sexuelle (CIT, COM, PC, DPCC)
- **Examiner** les manières de prendre soin de sa santé pour la reproduction (CIT, COM, PC, DPCC)
- **Sélectionner** des manières pour vous de faire face aux changements liés à la puberté (PC, DPCC)
- **Examiner** la façon dont le respect pour la diversité des identités sexuelles s'exprime dans la société (CIT, COM)
- **Examiner** les endroits où l'on trouve des informations fiables et du soutien en matière de santé sexuelle en dehors de l'école (COM, PC, DPCC, MT)

Concepts et questions d'orientation

Sexualité et santé sexuelle

- Quels sont les liens entre les concepts de sexualité et de santé sexuelle?
- Quel effet la culture, la religion et la société ont-elles sur la compréhension que nous avons de la sexualité et de la santé sexuelle?
- Comment instaurer des environnements où les gens de diverses cultures, de diverses races, de différents sexes et de différentes identités sexuelles se sentent en sécurité pour s'instruire sur la sexualité et la santé sexuelle?
- Quelle est l'influence des valeurs sur notre compréhension de la sexualité et de la santé sexuelle?
- Qui sont les personnes qui donnent un exemple positif pour influencer les gens sur les questions de santé sexuelle?
- Comment montrer qu'on a bien compris la diversité des croyances entourant la sexualité et la santé sexuelle?

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

Santé et reproduction

- Quelles sont les maladies sexuellement transmissibles et les maladies transmises par voie sanguine les plus courantes?
- Quels sont les mythes et les informations erronées qui circulent couramment sur les maladies sexuellement transmissibles et les maladies transmises par voie sanguine?
- Quelles sont les manières de réduire la transmission des maladies sexuellement transmissibles et les maladies transmises par voie sanguine?

Comment éviter la grossesse?

- Quels sont les comportements sains qui contribuent à faire que notre système reproductif reste en bonne santé?

Puberté

- Quels sont les aspects de notre personne qui changent à la puberté?
- En quoi les changements peuvent-ils être positifs?
- Quelles sont les manières que nous avons de faire face aux changements dans notre corps, notre esprit, notre cœur et notre âme à la puberté?

Diversité des identités sexuelles

- Quelles sont les manières de veiller à ce que tous les gens, quelle que soit leur identité sexuelle, disposent de milieux dans lesquels ils se sentent en sécurité et soutenus?
- En quoi le fait d'être exclu fait-il du tort ou blesse-t-il les gens?
- En quoi les lois sur les droits de la personne contribuent-elles à améliorer la santé sexuelle des gens?
- Que pouvons-nous faire pour lutter pour les droits de la personne?
- Quelles sont les différences dans le point de vue sur la sexualité et l'identité de genre selon la culture, la religion ou la société?

Informations fiables en matière de santé sexuelle

- Quels sont les environnements offrant des informations sur la santé sexuelle en ligne et à l'extérieur de l'école qui sont sûrs et offrent du soutien?
- Où aller pour se faire tester pour une maladie sexuellement transmissible ou une maladie transmise par voie sanguine?
- Où trouver des informations pertinentes sur le plan culturel ou du soutien en matière de santé sexuelle en dehors de l'école?
- Comment se procurer des articles pour la santé sexuelle ou la contraception à l'extérieur de l'école si nécessaire?

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

Raison d'être

On présentera aux élèves les concepts qui les aideront à gérer l'évolution de leurs relations avec leur famille, leurs amis, leurs camarades et les autres et à envisager les aspects positifs de ces changements. On présentera le nouveau concept d'expression de l'amitié et de l'amour en toute sécurité et de façon saine, aussi bien en ligne que dans la vie réelle. Les élèves continueront d'explorer les questions de justice sociale entourant l'inclusion, en réfléchissant à l'utilisation qui est faite de la langue et au rôle de la communication en matière d'égalité, pour le sentiment d'appartenance et pour souder la collectivité. Le programme continue d'aider les élèves 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. 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** les répercussions que l'évolution des relations avec soi et avec autrui peut avoir pour les différentes dimensions de santé (CIT, PC, DPCC)
- **Analyser** les compétences en communication qui permettent aux relations de rester saines (CIT, COM, PC, DPCC)

- **Examiner** le rôle des limites pour que les relations restent saines et sans danger (CIT, PC, DPCC)
- **Indiquer** des manières d'intervenir sans danger quand quelqu'un a besoin d'aide (CIT, PC, COM)

Concepts et questions d'orientation

Relations et santé

- En quoi les relations évoluent-elles à mesure que nous gagnons en maturité?
- Quelles sont les difficultés qui peuvent se présenter dans l'évolution des relations avec notre famille, nos amis et nos camarades quand nous gagnons en maturité?
- Comment est-ce que les changements dans notre propre personne et avec notre famille, la collectivité et l'environnement peuvent être positifs?
- Comment l'amitié et l'amour s'expriment-ils à l'intention d'une autre personne quand les enfants grandissent?
- Comment réagir avec respect et sans danger face à un rejet?
- Comment mettre fin à une relation de façon respectueuse?
- En quoi l'égalité des rôles entre les gens contribue-t-elle à la mise en place de relations sentimentales saines?
- Comment adopter de bons comportements sur Internet comme on le ferait dans le monde réel?
- Quelles sont les différences qui peuvent exister dans les familles entre nous et nos amis ou nos camarades

Compétences en communication

- Quelles compétences en communication puis-je acquérir pour favoriser les relations saines?
- Quelles sont les répercussions de notre utilisation de la langue pour les gens sur Internet et dans le monde réel?
- Quelle utilisation certaines personnes font-elles de la langue pour exercer un pouvoir et une influence coercitive sur les autres?

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

- À quoi ressemble sur le plan visuel et sonore un comportement dans lequel une personne cherche à contrôler l'autre dans une relation et qu'est-ce qu'on ressent face à un tel comportement?
- Que veut-on dire par « microagression »?
- Comment traiter une microagression quand on en observe une?
- Pourquoi est-il important de lutter contre les microagressions?
- En quoi la langue sert-elle à propager des stéréotypes relatifs au sexe, à la culture et à la race?
- Comment exprimer le consentement ou le refus de consentir dans les relations?

Limites

- Comment s'affirmer afin d'établir clairement ses limites personnelles?
- Comment établir ses limites personnelles en ligne et dans le monde réel?
- Pourquoi est-il important de se fier à son instinct?
- Comment respecter les limites des autres dans les relations et comment les autres peuvent-ils respecter vos limites personnelles?
- Comment reconnaître les comportements visant à persuader quelqu'un par la ruse?
- Comment réduire le risque d'être une victime en ligne?
- Comment se faire aider si on s'est laissé persuader par la ruse ou si quelqu'un qu'on connaît s'est laissé persuader par la ruse et est sorti des limites qu'il s'était fixées?
- Quelles protections la Nouvelle-Écosse offre-t-elle aux victimes de cyberintimidations?

Compétences pour intervenir

- Dans les incidents de comportement, que veut-on dire par « spectateur »?
- Quels sont les endroits où il arrive qu'on soit spectateur (dans les relations en personne ou sur Internet)?
- Quelles sont les manières directes ou indirectes d'intervenir sans danger quand quelqu'un risque de souffrir?
- Comment me faire aider ou obtenir de l'aide pour quelqu'un d'autre dans une situation dangereuse?
- Quels sont les obstacles qui peuvent empêcher quelqu'un d'intervenir et comment les surmonter?
- De quelle aide pourrais-je avoir besoin ou les autres pourraient-ils avoir besoin après être intervenus ou avoir été témoins d'une situation donnée?

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

Raison d'être

En 6e année, les élèves s'interrogeront sur les utilisations saines et malsaines des substances et réfléchiront aux techniques de marketing et de publicité utilisées pour faire une promotion visible de la consommation de substances comme l'alcool, le tabac, le cannabis et les produits de vapotage chez les enfants et les jeunes. Ils exploreront avec un esprit critique l'utilisation faite des plantes médicinales traditionnelles dans différentes cultures, à la fois dans le cadre de cérémonies et pour guérir. 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. 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

- Analyser les tactiques utilisées dans le marketing et dans la publicité pour promouvoir et normaliser la consommation de substances nocives chez les enfants et les jeunes (CIT, COM, PC, DPCC)
- Examiner le rôle des plantes médicinales traditionnelles dans la santé (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, COM, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Marketing et publicité

- Quelles sont les valeurs représentées dans le marketing des substances comme l'alcool, le tabac, les produits de vapotage et le cannabis?
- Où les enfants voient-ils des messages de marketing et des publicités sur l'alcool, le tabac, les produits de vapotage et le cannabis?
- En quoi les publicités pour l'alcool, le tabac, les produits de vapotage et le cannabis cherchent-elles à attirer les jeunes et les enfants?
- Quel est l'effet du rôle des influenceurs sur les réseaux sociaux sur la consommation de substances nocives chez les enfants et les jeunes?

Plantes médicinales et traditionnelles

- Que veut-on dire par « ingrédients médicinaux traditionnels »?
- Quels sont les protocoles culturels qui entrent en jeu quand on s'instruit sur les ingrédients médicinaux traditionnels et qu'on en récolte?
- Comment comprendre les ingrédients médicinaux traditionnels selon une approche relevant de l'éthno-botanique?
- Pourquoi est-il important de s'informer sur les ingrédients médicinaux traditionnels auprès des gardiens du savoir et des Aînés, tout comme on s'informe auprès des médecins et des spécialistes professionnels de la santé du monde occidental?
- Quelle est l'utilisation qui est faite des ingrédients médicinaux traditionnels dans de nombreuses cultures différentes?
- Pourquoi est-il nécessaire d'utiliser les ingrédients médicinaux traditionnels comme c'est prévu afin de parvenir à guérir?

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

Recherche d'aide

- Comment reconnaître la consommation malsaine de substances nocives chez les autres?
- 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 tort à la famille?
- Comment les enfants se font-ils aider si quelqu'un dans leur famille a un problème d'abus 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?
- 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; examiner leur exactitude, leur validité et leur importance; communiquer des conclusions.

Identifier

Distinguer des éléments spécifiques en fonction de leurs caractéristiques uniques.

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.