

Santé – Maternelle

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 – Maternelle 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.

Savoir comment réagir de façon saine à ses sentiments ou aux sentiments des autres quand ces sentiments mettent mal à l'aise, cela s'apprend. Quand on se dote de bonnes bases dans le domaine affectif, on arrive mieux à nommer les émotions qu'on ressent et à les gérer. Dans le travail sur ce résultat d'apprentissage, les élèves découvriront les connaissances et les compétences de base servant à nommer, décrire et exprimer les sentiments et les émotions. Quand on aide les enfants à élargir leur vocabulaire pour exprimer ce qu'ils ressentent, on les aide aussi à mieux réguler leurs émotions, on consolide leurs bases en santé mentale et on les soutient dans la mise en place de relations saines avec les autres. La régulation des émotions est un processus qui dure toute la vie et qui exige un apprentissage constamment renouvelé. Il est fondamental, dans l'existence, de trouver des façons saines de faire face aux émotions et de les réguler et c'est aussi à cela que sert le programme d'études sur la santé.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Nommer** diverses émotions (COM)
- **Décrire** des réactions émotionnelles en soi-même et chez les autres (COM, PC)
- **Sélectionner** des façons saines de faire face à divers sentiments en soi-même et chez les autres (DPCC, PC)

Concepts et questions d'orientation

Émotions

- Quels sont les mots qui permettent de décrire ce que les gens ressentent?
- Quel tri peut-on faire entre les différents types de sentiments?
- Quelle est la différence entre un sentiment sans danger et un sentiment dangereux?
- Pourquoi est-il souhaitable de savoir décrire ce qu'on ressent?

Réactions émotionnelles

- Quels sont les indices qui nous donnent une idée de ce que nous ressentons ou de ce que les autres ressentent?
- À quels moments arrive-t-il qu'on ait des sentiments mitigés (à la fois nerveux et excité, à la fois heureux et triste, etc.)?
- Quelles sont les différentes façons que nous avons d'exprimer des émotions?
- Pourquoi et quand les êtres humains pleurent-ils? Quel rôle joue le fait de pleurer chez les êtres humains?
- Quels sont les types d'évènements ou d'activités qui font ressentir aux enfants de la tristesse? De la contrariété? De la colère? De la peur? De l'inquiétude? De l'embarras? Du bonheur? De la surprise? De la solitude, de la déception, de l'anxiété? De la fierté?

- Comment déterminer si une autre personne ressent tel ou tel type d'émotion?
- Quelles sont les manières que nous avons d'exprimer des sentiments (bonheur, inquiétude, etc.) vis-à-vis de ce que ressentent les autres?

Réactions saines aux sentiments

- Qu'est-ce que vous remarquez dans votre corps et dans votre esprit quand vous éprouvez un sentiment qui vous met à l'aise et quand vous éprouvez un sentiment qui vous met mal à l'aise?
- Comment savoir si quelqu'un d'autre éprouve des sentiments qui le mettent mal à l'aise?
- Que pouvons-nous faire pour nous faire aider à nous sentir mieux quand nous éprouvons une émotion qui nous met mal à l'aise ou pour aider un ami ou un camarade de classe quand il éprouve une émotion qui le met mal à l'aise?
- Quels sont les types d'activité qui réconfortent les gens?
- Qui sont les adultes de confiance à qui on peut parler de ses sentiments quand ils sont difficiles à gérer?
- Comment parler aux autres des sentiments difficiles à gérer qu'on éprouve?

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 relations saines, en examinant ce qu'on fait, dans la famille, pour prendre soin les uns des autres, sachant qu'il existe de nombreuses façons différentes de définir ce qu'on entend par « famille ». Les élèves mettront en évidence les différentes manières que nous avons de montrer que nous nous aimons nous-même et que nous aimons les autres et de prendre conscience des dons que nous avons et que les autres ont. Le développement des aptitudes à la vie quotidienne qui permettent d'avoir des relations plus saines est quelque chose sur quoi nous travaillons tout au long de notre existence et les compétences et concepts relatifs aux relations saines se manifestent donc sous de nombreuses formes différentes tout au long du programme d'études dans le domaine de la santé.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Explorer** ce qu'on fait dans la famille pour prendre soin les uns des autres (CIT, COM)
- **Identifier** les différentes manières que nous avons de montrer que nous nous aimons nous-même et que nous aimons les autres (CIT, COM, DPCC)
- **Décrire** ce qu'on aime chez soi et chez les autres (COM, PC)

Concepts et questions d'orientation

Souci des autres dans la famille

- Que veut-on dire par « famille » et quelles sont les nombreuses formes différentes que la famille peut prendre?
- Qu'est-ce qui fait d'un endroit votre « chez-moi »?
- Qu'est-ce que le concept de « famille » signifie pour vous?
- Quels sont les moments où les familles et les communautés se rassemblent pour célébrer des choses?
- Que font les familles et les communautés pour célébrer les moments de bonheur?
- Quels sont les différents besoins et les différents rôles des membres de la famille?
- Quels sont les rôles importants que chaque personne joue dans la famille ou dans la communauté?
- Quelles sont les manières pour les familles de rester soudées quand les membres sont séparés les uns des autres?

Souci de soi et souci des autres

- Qu'est-ce que j'aime dans mon corps et dans ce qu'il est capable de faire?
- Quelles sont les manières pour les gens de prendre soin des membres de leur famille?
- Que fait-on pour faire preuve de respect pour son corps et pour le corps des autres?
- Quelles sont les manières que nous avons d'exprimer nos inquiétudes pour autrui?

- Qu'est-ce que nous pouvons faire pour exprimer ce que nous aimons et apprécions chez nos camarades de classe?
- Qu'est-ce que nous faisons pour prendre soin des gens, des plantes et des animaux?

Identité positive

- Comment mettre en évidence chez soi les choses qu'on aime et les choses pour lesquelles on est doué?
- De quoi est-ce que nous prenons conscience dans nos propres dons et dans ceux des autres?
- Quels sont les mots qui décrivent qui je suis et d'où je viens?
- Quels sont les points communs et les différences entre les familles et entre les gens?
- Comment parler avec respect des différences dans les familles et entre les gens de façon à célébrer et à souligner ce qui fait l'originalité de chacun?

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.

Les élèves se verront présenter des consignes de sécurité adaptées à leur âge pour les médicaments, les incendies et les milieux aquatiques, ainsi que pour les substances toxiques. Dans le cadre du travail sur ce résultat d'apprentissage, on présentera les concepts de sécurité personnelle et d'autonomie corporelle et les enfants apprendront les termes à utiliser pour s'adresser à un adulte quand ils ont été victimes ou sont victimes de violences sexuelles ou physiques, ce qui les aidera à bien saisir la notion vitale qui veut que chaque individu ait des droits sur le plan physique. Les recherches montrent que les auteurs de crimes sexuels testent les enfants pour voir ce dont ils ont conscience, afin d'évaluer le risque qu'ils en parlent à quelqu'un d'autre. Il est essentiel d'apprendre aux élèves de la maternelle la bonne terminologie pour décrire les parties du corps, y compris les parties dites « intimes », et le concept de limites à ne pas franchir.

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)
- **Utiliser** les noms exacts des différentes parties du corps, y compris des parties intimes (COM)
- **Nommer** les adultes de confiance et les endroits vers lesquels ils peuvent se tourner pour se faire aider (COM, PC)
- **Identifier** des manières de définir l'autonomie corporelle et les limites à ne pas franchir, pour soi-même et pour les autres, et les faire respecter (CIT, COM, DPCC, 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? À qui est-ce que je peux la donner?
- 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 et à la glace?
- 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?
- Vers qui se tourner à la maison ou en dehors de l'école quand on a besoin d'aide?
- Pourquoi la peau est-elle importante et comment faire pour la protéger?

- 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 (aiguilles, poisons, détergents, médicaments sur ordonnance ou en vente libre, suppléments, aliments inconnus, etc.)?

Nom des parties du corps

- Quels sont les noms exacts des différentes parties du corps?
- Quels sont les noms exacts des organes génitaux?
- Pourquoi est-il important de bien connaître les noms de toutes les parties du corps, y compris des organes génitaux?
- Que veut-on dire quand on parle de l'opposition entre public et privé?
- Quelles sont les activités en lien avec mon corps qui sont privées?
- Quelles sont les activités en lien avec mon corps qui peuvent être publiques?

Adultes de confiance

- Qu'est-ce qu'un adulte de confiance?
- Comment faire la différence entre un adulte de confiance et un adulte à qui on ne peut pas faire confiance?
- Qui sont les adultes de confiance vers qui on peut se tourner à l'école, à l'extérieur de l'école et à la maison?
- Quels sont les endroits surs où je peux me rendre pour me faire aider?

Autonomie corporelle et limites à ne pas franchir

- Que veut-on dire par « limite à ne pas franchir »?
- Pourquoi les limites à ne pas franchir sont-elles importantes?
- Qu'est-ce qui détermine les parties de mon corps qui sont considérées comme « intimes »?
- Qu'est-ce qui me permet de savoir s'il est normal pour quelqu'un de toucher les parties de mon corps considérées comme intimes ou de demander à les voir?
- Qu'est-ce qui me permet de savoir s'il est normal pour quelqu'un de toucher les parties

du corps de quelqu'un d'autre considérées comme intimes ou de demander à les voir?

- Quels termes puis-je utiliser pour indiquer à quelqu'un qu'il ne respecte pas mon corps et quelles sont les limites à ne pas franchir que j'ai fixées pour mon corps?
- Comment dire « non » quand quelqu'un ne respecte pas une limite à ne pas franchir avec moi?
- Comment réagir quand une personne dit « non » en réponse au fait que je ne respecte pas une limite à ne pas franchir avec elle?

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, bien s'alimenter, pratiquer des mouvements et un repos actif, avoir un sommeil de qualité, éviter et bien gérer les maladies transmissibles, avoir une bonne santé buccale et faire une utilisation saine des technologies sur Internet, il faut posséder et savoir mettre en application certaines connaissances et compétences. L'adoption de telles habitudes produit de meilleurs résultats et exerce une influence sur la santé physique, mentale, affective, sociale et spirituelle. L'acquisition de bonnes habitudes pour bien prendre soin de soi et des autres est un volet important de l'éducation sur la santé. La prévention des maladies, le mouvement, les bonnes bases en alimentation, le sommeil et la bonne utilisation des outils technologiques — toutes ces choses entretiennent des liens d'interdépendance avec les éléments clés du programme d'études, comme la santé mentale, l'acquisition de bonnes bases dans le domaine affectif, les questions de santé sexuelle et de reproduction, les relations saines, la prévention des blessures, la sécurité personnelle et la réduction des problèmes liés à la consommation de substances nocives. Les concepts relevant de ce résultat d'apprentissage ont été choisis dans l'espoir que les élèves attacheront de la valeur à l'alimentation, au mouvement, au sommeil, au repos, à la détente et aux autres pratiques bonnes pour la santé, parce qu'elles nourrissent non seulement le corps, mais aussi le cœur, l'intellect et l'être spirituel.

Compétences transdisciplinaires

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

Indicateurs

- **Nommer** des stratégies pour prévenir la propagation des rhumes et des virus (CIT, COM, PC)
- **Décrire** des manières agréables de faire bouger son corps (COM, PC)
- **Utiliser** les cinq sens pour décrire divers aliments (COM)

Concepts et questions d'orientation

Prévention de la propagation des rhumes et des virus

- Que sont les virus et les bactéries? Comment se propagent-ils d'une personne à l'autre?
- Pourquoi souhaite-t-on limiter la propagation des virus et des bactéries?
- En quoi le fait de se laver les mains contribue-t-il à limiter la propagation des virus et des bactéries?
- Que puis-je faire pour limiter les risques de tomber malade?
- Quelle est la meilleure manière de se laver les mains?

Mouvement

- Qu'est-ce que j'aime faire pour faire bouger mon corps?
- Quelles sont les différentes façons qu'ont les parties de mon corps de bouger?
- Qu'est-ce que je fais pour que mon corps bouge tous les jours?
- Qu'est-ce que je ressens quand je bouge sur le plan physique, affectif, mental et spirituel?
- Qu'est-ce que nous pouvons faire pour bouger davantage dans la salle de classe?

Aliments

- Quels sont les mots qui décrivent l'odeur, le goût, le bruit, l'aspect visuel et la sensation au toucher pour différents fruits et légumes?
- Pourquoi est-il important de manger différents types d'aliments?

- Pourquoi le fait de manger certains types d'aliments donne-t-il une sensation de satiété plus rapidement?
- Quels sont les aliments qu'on cultive en Nouvelle-Écosse?
- Quels mots pouvez-vous utiliser pour décrire un aliment qui a une importance toute particulière pour vous ou pour votre famille?
- Qu'est-ce qui change dans l'apparence des aliments quand on les coupe, qu'on les cuit ou qu'on les prépare pour les manger?
- En quoi l'odeur de certains aliments vous rappelle-t-elle des souvenirs ou des endroits bien particuliers?

Compétences

Acquérir

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

Décrire

Fournir un compte détaillé ou une explication

Explorer

Rassembler de l'information pour comprendre.

Identifier, Déterminer (et autres selon le contexte)

Distinguer des éléments spécifiques en fonction de leurs caractéristiques uniques

Sélectionner

Trouver de 2 à 3 détails évidents pour appuyer une réponse.

Utiliser

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