Année 1 : Questionner le monde – Vivant / Matière

Séquence 2 : Reconnaître les comportements favorables à sa santé

- Catégorie d'aliments et leurs origines
- Changements des rythmes d'activités quotidiens (sommeil, activité, repos)
- Croissance de son corps
- Dentition

Séance 1 : Croissance de son corps – environ 45'

Objectifs : Comprendre que son corps évolue en fonction de l'âge . On grandit et on grossit .

Devoirs avant la séance : Demander aux parents de donner la taille et le poids de l'enfant à la naissance et si possible une photo de l'enfant bébé et une photo d'aujourd'hui .

Durée	Consigne	Matériel
15'	« Je vous ai demandé de demander à vos parents votre taille et votre poids lorsque vous étiez petits ainsi qu'une photo. Est-ce que vous l'avez apporté ? » L'enseignante déploie une grande affiche dans laquelle elle aura fait deux colonnes bébé / ce1-ce2 On notera la taille et le poids ainsi que la photo du côté bébé et de l'autre on collera uniquement la photo de l'enfant. Laisser les élèves observer la différence entre bébé et enfant de 7 – 8 ans. Que remarquez-vous ? Questions de l'enseignante : - Faites-vous toujours la même taille ? - Faites-vous toujours le même poids ? - Que s'est il passé entre la première et la deuxième photo ? (on a grandit) - Comment pouvons nous montrer que vous avez grandi ? (on se mesure) Comment pouvons nous nous mesurer ? Quel est l'instrument qui permet de mesurer la taille ?	Grande affiche avec deux colonnes bébé – ce1/ce2
10'	Par deux vous allez vous mesurer, rappeler comment on mesure et noter le résultat sur l'affiche en dessous de sa photo. Mettre les mesures dans un tableau de conversion pour expliquer que 100 cm = 1m	Mètre ikea
5'	Maintenant qu'on a vu combien vous mesurez on va classer les enfants du plus petit au plus grand pour voir si vous vous ne vous êtes pas trompés dans les mesures.	Appareil photo
10'	Exercices individuels	Fiche exercices ce1 – ce2
5'	Bilan : On grandit au cours de notre vie . A l'âge adulte on arrête de grandir. On se sert d'un mètre ou d'une toise pour se mesurer.	

Année 1 : Questionner le monde – Vivant / Matière

Séance 2 : Notre corps grandit et grossit

Objectifs : Comprendre que son corps évolue en fonction de l'âge . On grandit et on grossit .

Durée	Consigne	Matériel
15'	Reprendre le tableau de la dernière fois avec les différentes photos. Demander aux élèves de réexpliquer ce que nous avions observés la dernière fois. Ce qu'ils ont retenu. Demander aux élèves : est ce qu'il n'y a que notre taille qui change au cours de notre vie ? ➔ Réponse attendue : Non , on grossit . / notre pointure change Est-ce que certains enfants connaissent leurs poids actuellement et veulent bien le dire pour le noter sur l'affiche. Observation de la différence . Demander ce qu'on utilise pour savoir notre masse, connaître notre pointure . (balance et chausse pieds) Observer sa pointure de pieds . Combien mesure vos pieds ?	Affiche Mètre
15'	Exercices sur la masse et sur la pointure . ➔ Observation d'un graphique de masse ➔ Observation de l'augmentation de la masse ➔ Observation de la croissance du pied ➔ Compléter l'évolution d'un tableau entre bébé et adulte Correction.	Exercices ce1 Exercices ce2
10'	Bilan de la séance et de la séance suivante , faire une carte mentale .	Distribution de la carte mentale que l'on complète ensemble.

Séance 3 : Besoins pour bien grandir

Objectifs : Comprendre que nous avons des besoins particuliers pour bien grandir et grossir

Durée	Consigne	Matériel
5'	Rappel de ce que nous avons observé auparavant . Faire un résumé.	Affiche
10'	Maintenant que nous avons pu observer que notre corps grandissait mais aussi grossissait, nous allons essayer de comprendre comment il grandit et grossit . Je vais vous demander par groupe de 4 de réfléchir à ce qui nous permet de bien grandir .	Une affiche par groupe
5'	Bilan des groupes . Réponse attendues : l'alimentation.	Les affiches des différents groupes.
10'	➔ Est-ce qu'il faut manger n'importe quoi pour bien grandir ? ➔ Quels sont les aliments qui nous permettent de bien grandir ? Demander aux élèves de chercher dans les magasines tous les aliments qui nous permettent de bien grandir sans les coller nulle part. (3 aliments par enfant) Donner volontairement des catalogues différents pour avoir des groupes d'aliments à faire par la suite.	Catalogue
10'	Faire un bilan collectif en triant les éléments au tableau puis les garder de côté pour la séance suivante.	

Année 1 : Questionner le monde – Vivant / Matière

Séance 4 : Les aliments pour être en bonne santé

Objectifs : Comprendre qu'il existe des aliments bons pour notre santé et qui doivent être consommés régulièrement

Durée	Consigne	Matériel
5'	Rappel de ce que nous avons observé auparavant . Faire un résumé.	
15'	Redonner les étiquettes de la dernière fois, rajouter des étiquettes d'aliments non disponible et demander aux élèves d'établir un classement sans donner d'autres indications.	Etiquettes Feuilles
10'	Faire un bilan collectif. Expliquer aux enfants qu'il existe une pyramide alimentaire pour classer les aliments. Demander à quoi cela sert ? Pourquoi établir une pyramide des aliments ? Pourquoi ne pas manger ce qu'il y a en haut de la pyramide ?	Affiches des élèves Pyramide alimentaire
10'	Observation de la pyramide alimentaire et répondre aux différentes questions	Pyramide alimentaire Fiche exercices
5'	Bilan collectif de ce qu'on a retenu aujourd'hui : il y a des aliments qui sont bons pour notre santé et des aliments que l'on doit éviter pour ne pas trop grossir et rester en bonne santé. On classe les aliments dans une pyramide alimentaire pour comprendre comment manger chaque jour et les quantités à apporter.	Pyramide alimentaire Leçon à trous de chez Lutin bazar

Séance 5 : Origine des aliments

Objectifs : Comprendre l'origine des aliments, d'où viennent les aliments

Durée	Consigne	Matériel
10'	Rappel de ce qu'on a vu la fois précédente avec la pyramide alimentaire . Demander aux élèves de lire le menu mangé par la maîtresse. Menu : Tomate Haricot vert, pâtes et steak haché Fromage Pomme Leur demander de repérer dans quelle catégorie vont chaque aliment . (à faire sur l'ardoise)	Ardoise Menu à projeter
10'	Reprendre le menu et demander aux élèves s'ils savent d'où viennent les aliments. Leur demander de classer les aliments selon leurs origines par deux .	Menu
10'	Regarder la vidéo : ➔ Quelles sont les origines des aliments ? les fondamentaux Avant la fin , de la vidéo au moment de la quiche à la tomate , demander aux enfants si c'est d'origine animale ou végétale ? Puis regarder la fin de la vidéo. Demander aux enfants si le classement que l'on vient d'apprendre dans la vidéo correspond à ce qu'ils ont fait . Demander de relever les trois origines : minéral, végétal, animal.	Vidéo des fondamentaux Ardoise Classement élaboré en phase 2
10'	Exercices sur la classification des aliments selon leurs origines + correction	Exercices

Année 1 : Questionner le monde – Vivant / Matière

Séance 6 : La fabrication du pain

Objectifs : Être capable de comprendre d'où provient le pain et comment on le fabrique.

Durée	Consigne	Matériel
5'	Rappel de ce que l'on a vu précédemment sur les origines des aliments	
10'	Demander aux enfants comment est fabriqué le pain ? Laisser les élèves par binôme réfléchir et de noter les ingrédients	Ardoise
5'	Bilan collectif : on met sur une affiche les ingrédients que chacun ont trouvé. Pour vérifier , on va regarder une petite vidéo et on verra si vous avez eu raison.	Affiche et ardoises
25'	Regarder c'est pas sorcier : du blé au pain.	Vidéo c'est pas sorcier

Année 1 : Questionner le monde – Vivant / Matière

Fabrication du pain (séance 7) semaine du goût.

Différents types de pain à faire avec les enfants : 3 groupes de 4 et un groupe de 5

Pain au mais

30 gr de farine de maïs

130 gr de farine blanche tamisée

1 cc de sucre (40 gr à l'origine)

1/2 cc de sel (1 pincée de sel)

1 sachet de levure chimiqque

1 oeuf

1/4 de litre de lait

3 cs d'huile de tournesol

Pain de seigle :

- 500 g de farine de seigle
- 325 ml d'eau tiède
- 1 sachet de levure boulangère
- 1 cuillère à café de sel
- huile d'olive

Temps : 3h30

Pain blanc

- Pour 2 pains :
- 500 g de farine T55
- 30 cl d'eau à peine tiède
- 10 g de sel fin
- 2 sachets de levure de boulangerie sèche
- 1/2 cuillère à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à café d'huile

Pain complet

- 500 g de farine en tout (intégrale 150 ou T110 : soit l'une, soit l'autre, ou un mélange des 2)
- 20 g de farine de lin ou graines de lin
- 1 c. à café de sel
- 1/2 cube (20g) de levure fraîche de boulanger ou 1 sachet de levure de boulanger deshydratée
- 300 ml d'eau à température

Année 1 : Questionner le monde – Vivant / Matière

Séance 8 : Le sommeil

Objectifs : Comprendre qu'il faut dormir suffisamment pour rester en bonne santé et être en forme. Comprendre le cycle du sommeil.

Durée	Consigne	Matériel
5'	« Nous avons vu précédemment que pour être en bonne santé il fallait bien manger mais savez vous ce qu'il faut d'autres pour être en bonne santé ? » Demander aux élèves de noter sur leurs ardoises des idées puis demander aux élèves ce qu'ils ont écrit. On note les réponses sur une affiche.	Affiche
10'	Observation de l'affiche : longues veillées , journées gâchées. Demander aux élèves de noter ce qu'ils voient sur cette affiche et d'écrire une phrase pour expliquer le titre.	Ardoises , affiche longues veillées journées gâchées.
5'	Discussion tous ensemble sur ce qu'ils ont noté .	
10'	Vidéo : un jour une question : A quoi ça sert de dormir ? Avant de lancer la vidéo demander aux élèves d'émettre des hypothèses que l'on notera sur une affiche . Regarder la vidéo puis rappel de ce qu'on a vu dans la vidéo , ce qu'ils ont retenu : →La nuit, ton corps continue de travailler. →il y a deux types de sommeils importants le sommeil profond et lent →sommeil paradoxal : c'est le moment où l'on rêve →un bon sommeil permet de diminuer le risque de développer des maladies. Et il permet de mieux apprendre, d'être de bonne humeur et plus performant.	Affiche Vidéo
10'	Fiche exercices sur le sommeil	Exercices
5'	Expliquer aux enfants que pendant une semaine ils vont écrire l'heure à laquelle il se couche et l'heure à laquelle il se lève puis d'écrire en une phrase comment se sentent-ils,	

Année 1 : Questionner le monde – Vivant / Matière

Séance 9 : Le sommeil 2

Objectifs : Comprendre qu'il faut dormir suffisamment pour rester en bonne santé et être en forme. Comprendre le cycle du sommeil.

Durée	Consigne	Matériel
5'	Demander aux élèves de redonner la fiche sur laquelle ils ont noté le temps de sommeil. Faire un bilan tous ensemble.	Fiche devoirs
10'	Demander aux élèves par deux , de faire une liste de ce qu'il faut faire et ne pas faire avant d'aller se coucher selon eux. Réponses attendues : se dépenser la journée, ne pas manger trop copieusement le soir, chambre fraîche, un rituel (histoire, câlin, etc…), prendre un doudou…. A l'inverse éviter : certaines boissons (coca, café), les disputes, la télévision, les jeux vidéo, le sport juste avant de dormir	
15'	Exercices sur le sommeil : Les « ingrédients » pour bien dormir Correction	Exercices
5'	Recueil des enfants : Que se passe t'il pendant que je dors ? Demander aux élèves d'établir une liste par deux sur l'ardoise	
5'	Regarder la vidéo : c'est pas sorcier : comment fonctionne les cycles de sommeil	
10'	Exercices sur le train du sommeil.	Exercices

Séance 10 : Les dents

Objectifs : Connaître le processus des dents , être capable de dire combien de dents à un enfant et un adulte.

Durée	Consigne	Matériel
5'	Demander aux élèves ce que peuvent provoquer une alimentation trop sucrée . Noter les réponses au tableau. A quoi servent les dents ? noter au tableau.	
10'	Distribuer une fiche vierge et leur demander de répondre à deux questions : Combien penses-tu avoir de dents ? Dessine comment tu imagines l'intérieur de ta bouche.	Feuille exercice
10'	Distribuer de la pâte à modeler ou pâte brisée et demander de croquer à l'intérieur pour avoir la trace de leurs dents. Puis répondre à nouveau à la question : combien ai-je de dents ?	
5'	Demander aux élèves de réfléchir pourquoi perdons-nous nos dents ?	
10'	Montrer la radio d'un enfant et leur demander de regarder ce qu'ils voient , comment s'appelle les dents que l'on voit derrière / devant . Emettre des hypothèses sur ce qu'il va se passer pour cet enfant. Exercices.	Fiche exercices
5'	Bilan de ce qu'on a vu aujourd'hui	

Année 1 : Questionner le monde – Vivant / Matière

Séance 11 : Les dents 2

Objectifs : Connaitre les différentes types de dents.

Durée	Consigne	Matériel
5'	Rappel de ce que l'on a vu la dernière fois.	
10'	Demander d'observer la bouche de son voisin et de répondre à des questions : Est-ce que toutes les dents sont pareils , qu'observons nous dans la bouche de son voisin ? Comment mangez-vous la viande ? (dans le fond ?) Pourquoi à votre avis ? Ecrire les réponses dans leur cahier de recherche . (fiche à disposition)	Fiche de renseignement sur les dents du voisin
10'	Montrer au tableau les différentes dents : molaire, incisive , canine et les nommer. Demander aux élèves d'émettre des hypothèses sur les différents types de dents ? Regarder la vidéo : les dents cp-ce1	Vidéo Mâchoire
15'	Fiche exercices sur les canines, molaires et incisives.	Exercices
5'	Bilan sur ce qu'on a appris aujourd'hui.	

Séance 12 : Les dents 3

Objectifs : Comprendre qu'il faut avoir une bonne hygiène dentaire, connaître les conséquences d'une mauvaise hygiène buccale

Durée	Consigne	Matériel
5'	Rappel des séances précédentes sur les dents. Poser la question : Pourquoi allons-nous chez le dentiste ? Pourquoi lavons-nous nos dents ? Noter les réponses des élèves.	Affiche
15'	Regarder la vidéo : un jour une question : A quoi ça sert de se laver les dents ? Puis poser les questions : Combien avais- tu de dents de laits ? 20 Combien as-tu de dents définitives ? 32 A quoi servent les dents , les trois fonctions ? Découpe, déchire et broie , sert à parler , sentir le chaud, le froid. De quoi est composée la dent ? dentine, nerf, émail Que se passe t'il si on ne se lave pas les dents ? Une carie Qu'est ce qu'une carie ? Trou noir dans la dent Que faut il faire lorsqu'on a une carie ? Aller chez le dentiste	Fiche questions Vidéo
10'	Exercices sur les bons gestes	Exercices
15'	Par groupe faire une affiche avec les bons conseils pour éviter les caries , que l'on affichera , nous ferons un vote.	Affiche par groupe
5'	Leçon	Leçon