

L'hygiène et la santé

Compétences

- prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière
- connaître les besoins en sommeil pour soi et pour les autres (selon l'âge)

Vocabulaire

hygiène, sommeil

Organisation

1 séance, avec le fichier La luciole CE2 et mes documents.

Qu'est-ce qui me permet d'être bien dans mon corps ?

Introduction

Poser la question à la classe, écouter les élèves répondre en débattant librement.

Recherche
Fichier
p. 53 à 54

• Tous les loisirs ont-ils le même effet sur le corps et la santé ?

1. Document 1, exercice 1.

Les élèves lisent le texte puis complètent le tableau.

Prénoms des enfants	Loisirs	Effets sur le corps et la santé
Basile	basket	Il se détend, il est en pleine forme.
Maude	danse	Son corps se détend en douceur, elle se sent vraiment bien.
Victoria	télé	Elle se sent fatiguée, elle a un peu mal à la tête.

➤ Les loisirs ne sont pas équivalents sur le plan physique et mental.

• Qu'est-ce que le sommeil apporte au corps ?

2. Exercice 2.

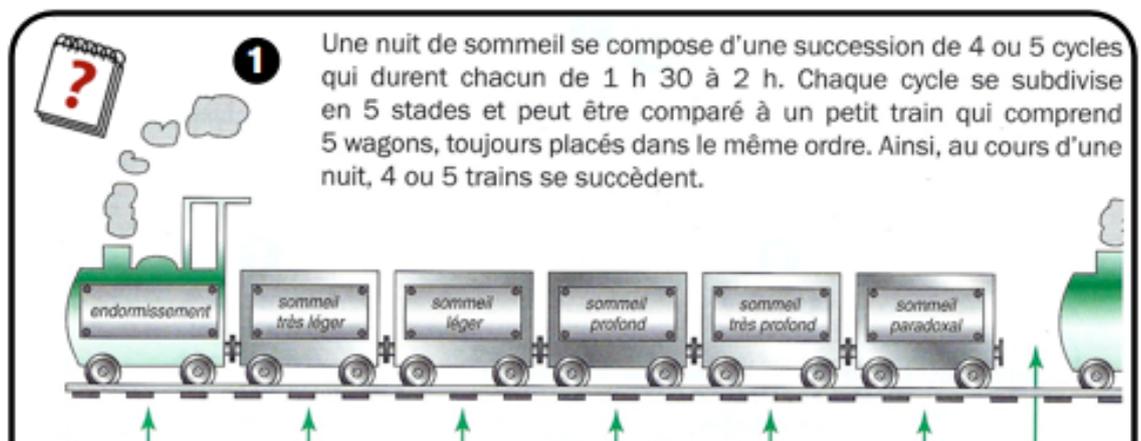
Les élèves relient les comportements alimentaires aux effets sur la santé.

➤ La santé n'est pas un état acquis. Elle peut être perturbée par des événements dont on n'est pas responsable (maladie, accidents...) mais aussi par notre comportement.

Les élèves relèvent les comportement qui leur permettent de rester en bonne santé.

Documents

Docs : Le train du sommeil.



Trace écrite

L'hygiène et la santé

Le bien-être (se sentir bien, en forme) passe par l'activité physique et le sommeil.

Pour être en bonne santé, il faut avoir une activité physique régulière.

Le sommeil nous permet de récupérer des forces. Pour éviter les réveils difficiles et la fatigue, il faut se coucher tôt (10 à 12 h par nuit à ton âge).

Pour éviter les microbes il faut se laver régulièrement.