

Hygiène et santé



Objectif(s) :

- Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires et sanitaires.
- Connaître les différentes catégories d'aliments leur origine et comprendre l'importance de la
- Comprendre les informations relatives à la composition des aliments portées sur les emballages alimentaires
- prendre conscience des effets positifs d'une pratique physique régulière
- connaître les besoins en sommeil pour soi et pour les autres (selon l'âge)

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.

Pour préserver, autant que possible, sa santé, il est important de suivre **quelques règles simples**:

1- Faire du sport et prendre l'air

Afficher le tableau et demander aux enfants si les loisirs ont le même effet sur le corps et la santé. Et pourquoi ?

Trace écrite n°1

2- Dormir suffisamment

Afficher le train et laisser les enfants s'exprimer.

Le sommeil est indispensable : il a une fonction réparatrice, il joue un rôle dans le développement de la mémoire et dans la sécrétion de l'hormone de croissance. Le manque de sommeil se traduit chez les enfants comme chez les adultes par de la fatigue, de moins bonnes performances et une plus grande fragilité face aux maladies (surtout l'hiver).

Trace écrite n°2

Chaque stade correspond à un wagon et donc un cycle du sommeil représente un train.

- **Le premier wagon : sommeil lent très léger (endormissement) pendant 5 minutes**

La respiration est très régulière mais son amplitude se réduit. La tension artérielle et la température corporelle baisse. Les yeux «tournent». On qualifie ce stade de «demi-sommeil» car on est à moitié attentif à l'environnement. On peut par exemple intervenir dans une conversation.

- **Le deuxième wagon : sommeil lent léger pendant environ 15 minutes**

Ce sommeil est superficielle puisque le dormeur peut s'éveiller assez facilement.

- **Le troisième wagon : sommeil lent profond pendant environ 15 minutes**

La tension artérielle s'abaisse, le tonus musculaire est légèrement diminué, les rythmes cardiaques et respiratoires sont lents et réguliers.

- **Le quatrième wagon: sommeil lent très profond pendant 30 à 40 minutes**

L'activité cérébrale se stabilise, le tonus musculaire diminue de plus en plus, les rythmes cardiaques et respiratoires ralentissent. La tension artérielle et la température corporelle continuent leur baisse, ce sommeil profond est qualifié de sommeil réparateur et également favorise la mémorisation.

- **Le cinquième et dernier wagon: le sommeil paradoxal pendant environ 20 minutes**

Durant ce stade, on bouge beaucoup puis on se calme. Pendant cette phase nous rêvons, et si nous nous réveillons après cet épisode et non pas après le sommeil paradoxal, il y a de grandes chances que nous nous souvenons de tout.

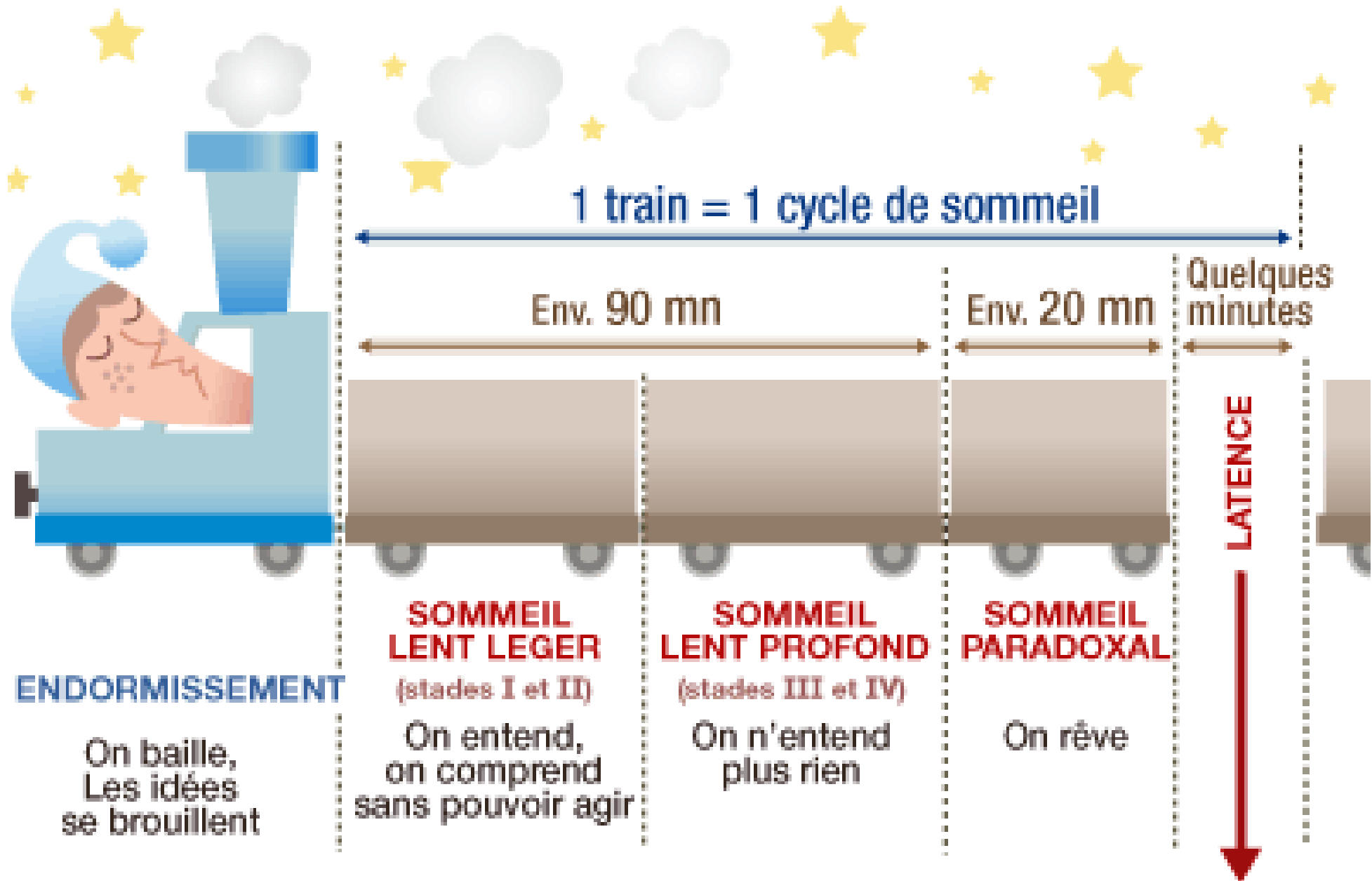
Après ce stade, nous prenons un autre train pour poursuivre notre sommeil.

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

| 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



LATENCE : on se réveille ou on prend un nouveau train

Hygiène et santé

Pour préserver, autant que possible, sa santé, il est important de suivre **quelques règles simples**:

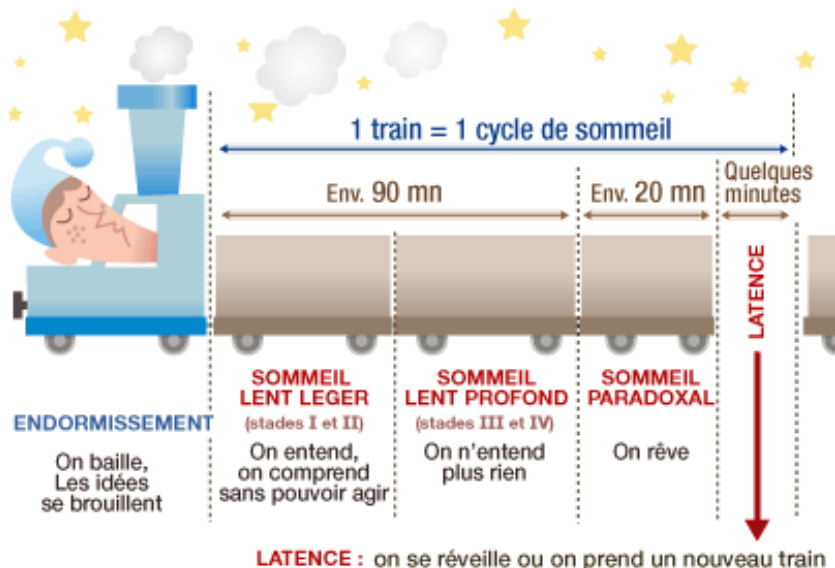
1- Faire du sport et prendre l'air



Pourquoi ? _____

Quand ? _____

2- Dormir suffisamment (10 à 12 h par nuit à ton âge)



Pourquoi ? _____

Quand ? _____

3- 4 repas équilibrés par jour



Hygiène et santé

Pour préserver, autant que possible, sa santé, il est important d'observer quelques règles simples:

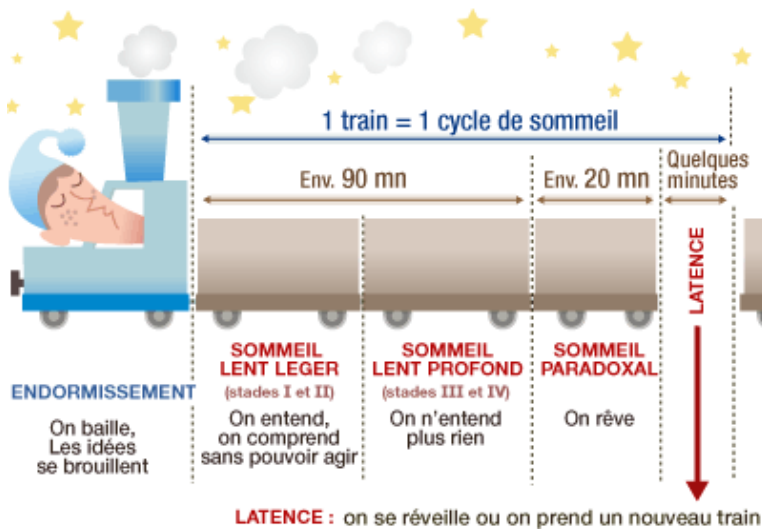
1- Faire du sport et prendre l'air



Pourquoi ? **pour se sentir bien, être détendu et faire travailler ses muscles**

Quand ? **Régulièrement**

2- Dormir suffisamment



Pourquoi ? : **pour récupérer des forces, grandir et mémoriser.**

Quand ? **se coucher tôt tous les soirs**

3- 4 repas équilibrés par jour



Il faut prendre un bon petit déjeuner pour fournir au corps de l'énergie.



Ne pas grignoter. Il faut bien manger aux trois repas et faire un bon goûter.



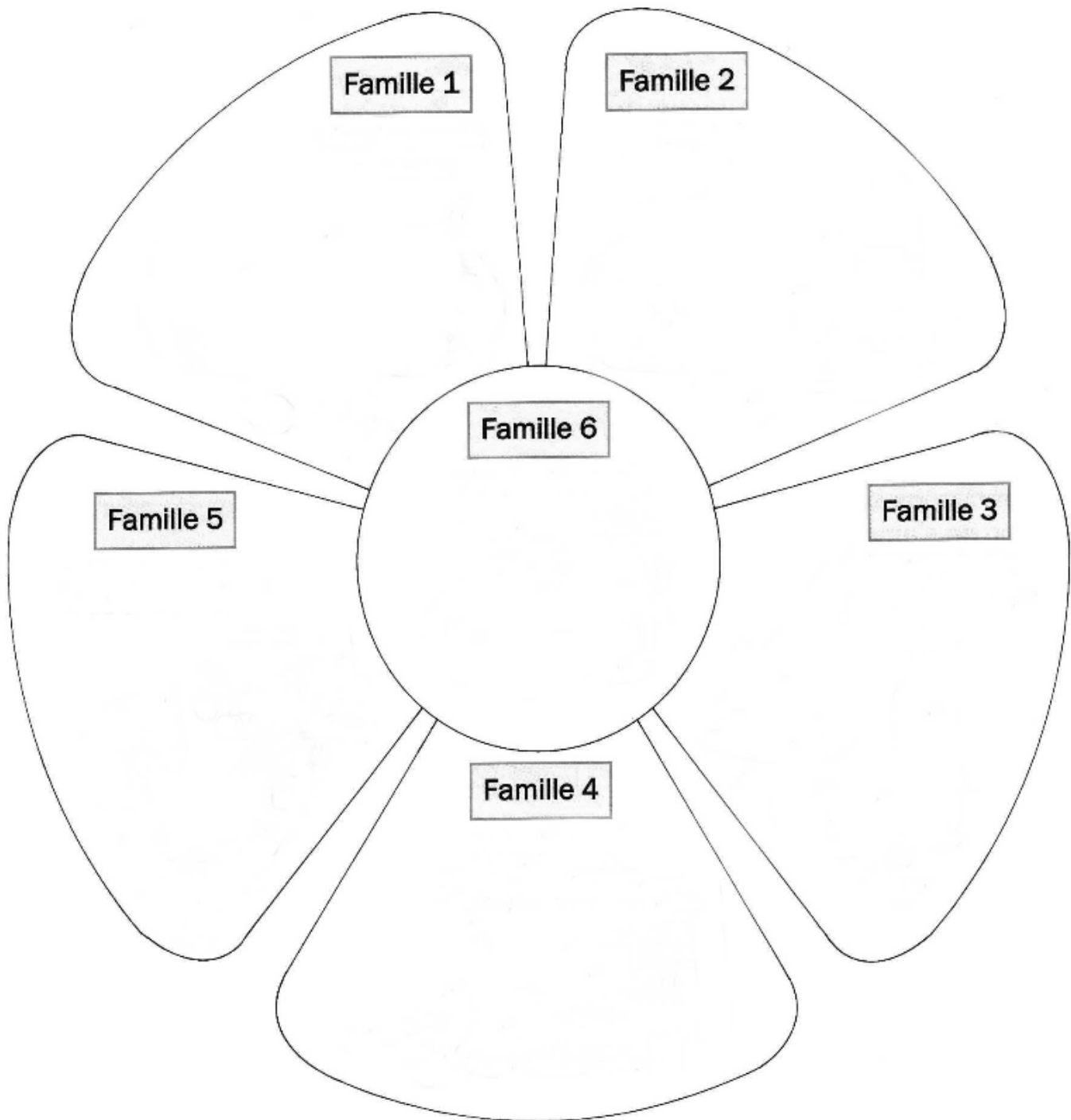
Manger du pain et du chocolat plutôt que des sucreries ou des gâteaux.

Sciences – Le fonctionnement du corps

Les familles d'aliments

Les médecins classent les aliments en 6 groupes.

Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas doivent contenir au moins un aliment de chaque famille.



- Les familles 1 _____ et 2 _____ servent à la **construction du corps** (croissance des os, développement des tissus...).

- Les familles 3 _____ et 4 _____ donnent de **l'énergie**.

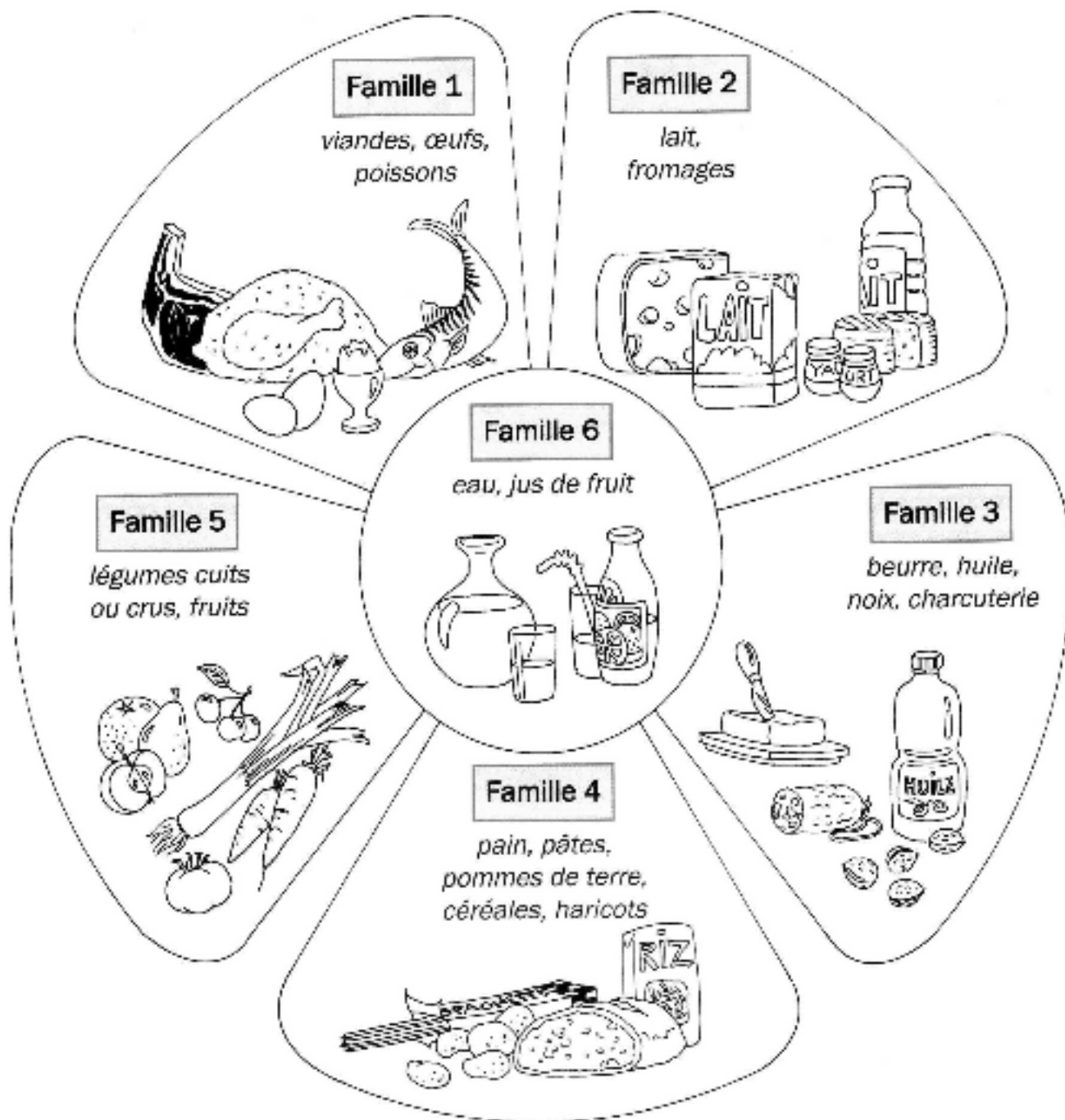
- La famille 5 _____ contribuent au **bon fonctionnement** du corps.

- Dans la famille 6 _____ seule l'eau est indispensable à **l'hydratation** de notre corps.

Les familles d'aliments

Les médecins classent **les aliments en 6 groupes**.

Pour **avoir une alimentation équilibrée**, les repas doivent contenir au moins un aliment de chaque famille. On ajoute parfois un 7ème groupe, les sucreries mais elles ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire et ne sont là que pour le plaisir. Il ne faut pas en abuser.



Les familles 1 (**protéines=animaux**) et 2 (**produits laitiers**) servent à la **construction du corps** (croissance des os, développement des tissus, etc.).

Les familles 3 (**lipides=graisses**) et 4 (**glucides=féculents**) donnent de l'**énergie**.

La famille 5 (**vitamines et fibres**) contribuent au **bon fonctionnement** des divers **systèmes biologiques**.

Dans la famille 6 (**boissons**) seule l'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre corps.