

1

Préalables

Objectifs

- Avoir un rythme de vie adapté.
- Connaître les gestes d'hygiène quotidienne.
- Comprendre l'importance de l'équilibre alimentaire.

Activités préparatoires

- Faire dresser, à l'aide de dessins, l'emploi du temps d'un jour de classe et celui d'un jour de congé. Faire ensuite nommer les différents moments de la journée, ponctués par les quatre repas. Faire repérer toutes les activités ayant trait à l'hygiène de vie : les heures de sommeil, les soins du corps, l'alternance entre le travail et la détente. Interroger les élèves sur leurs activités extra-scolaires.
- Faire étudier pendant plusieurs jours les menus de la cantine. Faire répertorier les étapes d'un repas (entrée, plat principal, laitage et dessert). Insister sur l'eau et le pain, qui n'apparaissent pas au menu et sont cependant toujours présents.
- Faire connaître les mauvais comportements alimentaires sans pour autant culpabiliser les élèves : petit déjeuner frugal, trop grande consommation de sucre et de sel...

2

La fiche

Découvrir

Les bons réflexes pour être en forme

Au moment de la correction de :

- l'exercice 1, expliciter chaque geste d'hygiène : *il faut se frotter tout le corps avec du savon ; avant de se laver les dents, on se lave les mains correctement ; il faut changer de sous-vêtements chaque jour...*
- l'exercice 2, expliquer pourquoi l'accumulation de nourriture riche est mauvaise. Faire ainsi rappeler qu'il n'est pas bon de boire une boisson sucrée pendant le repas, et qu'il est en revanche possible de prendre un gâteau lorsqu'on a déjà choisi des haricots verts !
- l'exercice 3, faire noter les protections essentielles portées par les enfants. Rappeler que les lunettes de soleil sont aussi très utiles pour se protéger de la réverbération sur la neige.

Aller plus loin

- Étudier le vocabulaire relatif à l'alimentation, aux soins corporels, au sommeil.
- Lire des recettes de cuisine et faire composer des menus de petits déjeuners et de goûters.
- Avant une sortie scolaire, faire élaborer la liste des vêtements adaptés aux activités prévues et au temps annoncé, sans oublier le chapeau, la crème et les lunettes pour se protéger du soleil.