

Dans le domaine d'apprentissage « Questionner le monde », nous allons aborder avec les élèves l'importance des règles de vie : les habitudes quotidiennes de propreté, d'alimentation, de sommeil,...

Les élèves doivent être capables de comprendre le fondement de quelques principes d'hygiène et quelques règles de diététique dans des situations du quotidien :

- règles de propreté du corps (y compris des dents) utilisation de l'eau et du savon, nettoyage de plaies ou piqûres superficielles,...
- échauffement avant l'effort, postures adéquates,...
- reconnaissance et composition de menus équilibrés
- protection de la peau et des yeux par rapport au soleil.

La pratique de l'hygiène corporelle est indispensable : elle doit en conséquence être justifiée et expliquée (on peut par exemple comparer le dégraissage avec ou sans savon...). L'étude des menus et l'acquisition de quelques règles de diététique peuvent se faire en liaison avec la préparation des menus à la maison.

A retenir :

Pour rester en bonne santé, il est important de respecter des règles de propreté :

- * je me lave les mains plusieurs fois par jour
- * je me brosse les dents au moins deux fois par jour, le matin et le soir
- * je me lave le corps tous les jours.

Pour l'hygiène dentaire, je propose aux enfants de regarder la petite vidéo suivante « Patty et Quentin au pays des dents » :

<https://www.youtube.com/watch?v=8UHCnTSzAGU>

Vous pouvez également aller voir sur le site suivant qui présente des posters à observer très intéressants et des exercices permettant la bonne compréhension de votre enfant.

<http://lutinbazar.fr/l'alimentation-et-les-dents/>

Nous avons entamé une lecture documentaire sur le sommeil. Celui-ci sera poursuivi dès le retour à l'école.

De votre côté, vous pouvez faire lire à votre enfant le document ci-dessous et lui faire compléter « son agenda de sommeil » pour qu'il prenne conscience de l'importance de bien dormir. Afin de compléter le document plus facilement pour les enfants, vous pouvez commencer à le remplir à partir de la nuit de dimanche à lundi.

Le sommeil, toute une aventure !

Le sommeil est essentiel pour l'équilibre de l'organisme.
C'est aussi important que se nourrir ou respirer.

1. L'endormissement

Tu t'endors mieux quand tu te couches à la même heure chaque jour, et quand tu as fait une activité calme avant.



2. Le sommeil lent léger

Ton cerveau est au repos, tes muscles se réparent, les toxines (ce qui te fatigue) sont éliminées, le système de défense de ton organisme se renforce.



3. Le sommeil lent profond

Tu respires plus lentement et ton cœur bat moins vite, les hormones de croissance sont libérées, ce qui t'aide à grandir.



4. Le sommeil paradoxal

Ton cerveau est très actif, tes rêves sont intenses, ce que tu as appris est mieux compris et enregistré dans ta mémoire pour t'en souvenir longtemps.



5. La latence

Tu rentres dans un nouveau cycle de sommeil ou tu en sors et tu te réveilles.

Que se passe-t-il lorsqu'on s'endort avec une anesthésie ?

Le sommeil artificiel

Lors d'une opération, le sommeil est « artificiel », et tout est mis en place pour que l'endormissement et le réveil se passent bien.

Pas de panique ! Des spécialistes t'accompagnent tout au long de l'intervention. Ils surveillent ta pression sanguine, ton rythme cardiaque, tes antécédents médicaux...



CANOPÉ
LE RESEAU DE CREATION
ET D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUES

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE, DE
L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR ET DE
LA RECHERCHE

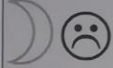


































FONDATION
Hôpitaux de Paris
Hôpitaux de France
Reconnue d'utilité publique

Pièces
jaunes
2017

1**Complète ton « agenda du sommeil » pendant une semaine.**

Semaine du au

|  Nuit très agitée, réveils fréquents, cauchemars. | |  Nuit paisible, sans réveils. | |   Fatigue, énervé, distrait, envie de dormir. | |  En forme, joyeux, concentré. | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Les jours d'observations | Mes heures de réveil et de coucher | Mes remarques : colorie le smiley qui te convient | | | | | |
| Nuit de dimanche à lundi | Je me suis couché(e) à |  |  | | | | |
| Journée de lundi | Je me suis réveillé(e) à |  |  | | | | |
| Nuit de lundi à mardi | Je me suis réveillé(e) à |  |  | | | | |
| Journée de mardi | Je me suis réveillé(e) à |  |  | | | | |
| Nuit de mardi à mercredi | Je me suis couché(e) à |  |  | | | | |
| Journée de mercredi | Je me suis réveillé(e) à |  |  | | | | |
| Nuit de mercredi à jeudi | Je me suis couché(e) à |  |  | | | | |
| Journée de jeudi | Je me suis réveillé(e) à |  |  | | | | |
| Nuit de jeudi à vendredi | Je me suis couché(e) à |  |  | | | | |
| Journée de vendredi | Je me suis réveillé(e) à |  |  | | | | |
| Nuit de vendredi à samedi | Je me suis couché(e) à |  |  | | | | |
| Journée de samedi | Je me suis réveillé(e) à |  |  | | | | |
| Nuit de samedi à dimanche | Je me suis couché(e) à |  |  | | | | |
| Journée de dimanche | Je me suis réveillé(e) à |  |  | | | | |

2**Réponds aux questions suivantes avec un petit texte.**

Comment as-tu dormi cette semaine ? Comment t'es-tu senti-e pendant les journées ? As-tu suffisamment dormi pour que ton corps et ta tête soient en forme ? À quoi t'en es-tu rendu-e compte ?