

# Thème : Hygiène et santé

## Séquence : Comment rester en bonne santé ?

A partir de : [15 séquences de sciences au Ce2 – Retz](#)

### Objectifs disciplinaires :

- Connaître les différentes catégories de besoins du corps pour être en bonne santé.
- Prendre conscience de la dimension personnelle, sociale, environnementale et réglementaire de la santé.
- Connaître l'adaptation du corps à l'effort.
- Connaître les mouvements corporels, les actions des activités sportives sur les fonctions de l'organisme (respiration, circulation...).
- Connaître et utiliser les ressources de son corps ; accepter ses limites ; savoir reconnaître les signes d'alarme de son corps pour adapter sa conduite et prendre les précautions nécessaires.
- Connaître la notion d'hygiène et ses fondements (données scientifiques, valeurs, cultures).
- Connaître les notions de produits d'hygiène, de toilette et de beauté.
- Connaître les conséquences à court terme et à long terme de son hygiène de vie.
- Connaître le rôle de la peau.
- Développer son esprit critique en comparant ses connaissances et les messages véhiculés par la publicité et les médias ; faire des choix responsables.
- Connaître la notion de cycle de sommeil (moment de sommeil lent et sommeil paradoxal).
- Connaître le rôle du sommeil sur l'organisme et quelques règles d'hygiène.
- Savoir exprimer ses sentiments, se fixer quelques règles de comportements et d'attitudes pour bénéficier d'un meilleur sommeil.

### Objectifs méthodologiques :

- Confronter son point de vue à celui des autres, organiser sa pensée, faire une synthèse.
- Exprimer son point de vue, argumenter, débattre.
- S'informer pour faire des choix de comportements.
- Utiliser ses connaissances sur les mouvements dans un autre contexte.
- Chercher des informations pour vérifier ses hypothèses.
- Réaliser un poster.
- Décrire une image.
- Renseigner un tableau à l'aide de mesures.

### Lexique :

- Santé, besoins ; les dimensions de la santé : rapports à soi, aux autres, à l'environnement et à loi.
- Bienfaits du sport, fonctions de l'organisme, stress, résistance, contrôle de soi, adaptation à l'effort.
- Hygiène corporelle, hygiène dentaire et hygiène des cheveux, produits de toilette, de beauté, peau.
- Sommeil sieste, phase, durée du sommeil, bienfaits.

### Matériel :

- Brouillon
- Papier affiche / Canson affiche
- Fiche activité « le sport.... » (une par groupe)
- Tableau d'endurance d'un élève de Ce2 après un cycle d'endurance
- Vidéo sur le claquage de Redmond aux JO 1992
- Etiquettes « la propreté » (cf annexe)
- A6 (pour chaque élève)
- Fiche documents : « garder un corps sain et se faire une beauté » (1 par groupe)
- Poster « la sieste, un besoin à satisfaire »
- Fiche activité « A chaque âge son sommeil » (1 par élève)
- Texte « les bienfaits du sommeil »

## Séance 1 – De quoi avons-nous besoin pour être en bonne santé ?

Supports :

- Brouillon
- Papier affiche

Durée	Modalités	Déroulement
		<b>1- Expression des conceptions et confrontation</b>
5'	Coll/ oral	<u>Question</u> : « De quoi avons-nous besoin pour être (ou pour rester) en bonne santé ? »
10'	Indiv/ écrit	Sur brouillon : réponse individuelle où chacun note quelques idées. Préciser qu'il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses.
15'	Coll/ oral	Sur tableau : Noter les réponses au fur et à mesure.
15'	Coll/ oral	Sur affiche : Demander de classer dans un tableau les propositions autour de ce qui se rapporte à « moi », aux « autres », à « l'environnement » et éventuellement à « la loi ». Pour certaines propositions, demander de reformuler, d'apporter des précisions sur ce qu'ils voulaient dire.
		<b>2- Trace écrite</b>
10'	Indiv/ écrit	Récrire la question + une synthèse autour de ce qui a été dit.

## Séance 2 – Le sport, c'est la santé. D'accord ou pas d'accord ?

A partir de : <http://educ47.ac-bordeaux.fr/sciences/ch-fc-hs.htm>

Supports :

- Fiche activité (une par groupe)
- Papier affiche
- Tableau d'endurance d'un élève de Ce2 après un cycle d'endurance
- Vidéo sur le claquage de Redmond aux JO 1992.

Durée	Modalités	Déroulement
		<b>1- Représentations initiales</b>
5'	Oral/ collectif	Introduire l'activité : « Nous allons travailler sur les effets de l'activité physique. Quels sont selon vous les effets positifs et les effets négatifs d'une pratique sportive ? Sur la fiche activité, plusieurs propositions vous sont faites. En groupes, vous allez en discuter et donner votre avis, en le justifiant. Ensuite, nous classerons ensemble les points positifs et négatifs de la pratique sportive selon vos discussions. »
5'	Groupes de 4/5 élèves / écrit	Distribuer la fiche activité. -> au sein des groupes, les élèves doivent discuter, exprimer leur choix pour revoir leur opinion ou la consolider.
10'	Oral/ collectif	Sur papier affiche : noter en deux colonnes les réflexions obtenues par les groupes en séparant comportement nocifs et bénéfiques à notre santé. Faire développer les points, donner des exemples. <i>Réponses attendues</i> : ça nous fatigue, ça nous rend plus fort, c'est amusant, on apprend des choses nouvelles, on peut se blesser ou se faire mal...
		<i>Le but est de faire comprendre aux élèves que les comportements sont des choix personnels effectués à partir d'une meilleure connaissance de soi (contrôle du pouls, maîtrise de la respiration, de ses possibilités, de ses limites) et d'informations scientifiques (alimentation saine, échauffement, entraînement progressif à la durée, récupération). Certaines activités peuvent nécessiter des efforts néfastes pour certains et bénéfiques pour d'autres.</i>
		<b>2- Analyse du tableau d'observation de l'endurance</b>
15'	Oral / collectif	Dire aux élèves : « Vous avez devant vous un tableau rempli pendant un cycle endurance. Que pouvez-vous déduire de sa lecture ? »

15'	Oral / collectif	<p>Compléter les réponses attendues des élèves : La distance parcourue en fin de cycle est plus importante qu'au début, on est moins essoufflé à la fin du module, on s'arrête moins souvent, on se sent mieux quand on court.</p> <p>➔ Validation ou infirmation avec la classe de certaines propositions du tableau de l'étape 1 et ajout de nouvelles affirmations si nécessaire.</p> <p>3- Analyse de vidéo</p> <p>Projection d'une séquence vidéo sur la course de Derek Redmond aux JO de 1992.</p> <p>« Qu'avez-vous observé ? que s'est-il passé ? » -&gt; Apport du terme « claquage » si les élèves ne l'ont pas formulé. « Comment éviter les blessures dans une pratique sportive ? »</p> <p>Réponses attendues : il faut s'échauffer, il faut s'étirer, il faut se reposer. Mettre en évidence les dangers d'une pratique sportive mal gérée ou abusive qui ne respecte pas l'organisme. Comme à l'étape 2, valider ou infirmer avec la classe certaines propositions du tableau de l'étape 1 et y ajouter de nouvelles affirmations si nécessaire.</p> <p>4- Mise en commun et trace écrite</p>
15-20'	Oral / collectif	<p><u>Bénéfices du sport :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliore la souplesse des articulations, la capacité respiratoire. Débit cardiaque + efficace (contractions moins nombreuses mais + puissantes).</li> <li>- Réactivation des fonctions vitales : élimination des déchets, digestion, vascularisation des os, fabrication du sang.</li> <li>- Favorise le sommeil (sauf excès le soir !).</li> <li>- Résistance au stress (gestion des émotions, contrôle de soi, substances antidouleurs = hormones).</li> <li>- Envie de surpasser, confiance en soi, apprentissage des règles, coopération et entraide.</li> </ul>
	Ecrit/ individuel	<p><u>Copie du résumé :</u> L'activité physique améliore le fonctionnement du cœur et les capacités respiratoires. L'activité physique améliore nos performances et donne une sensation de bien-être. Elle peut être dangereuse si elle est mal pratiquée. Il faut s'échauffer avant l'activité, récupérer suffisamment et éviter une pratique abusive : une activité pratiquée trop souvent, trop violemment et sans récupération.</p>

### Séance 3 – Pourquoi être propre ?

Supports :

- Etiquettes (cf annexe)
- A6 (pour chaque élève)
- Fiche documents : « garder un corps sain et se faire une beauté » (1 par groupe)
- Canson affiche

Durée	Modalités	Déroulement
5'	Oral/ collectif	<p>1- Expression du point de vue et des sentiments</p> <p>Afficher au tableau les étiquettes. Distribuer aux élèves les feuilles format a6. Préciser que les réponses sont « anonymes », c'est-à-dire que personne ne doit mettre son prénom, ni dire que c'était sa réponse. (afin de favoriser l'intimité de chacun, son vécu personnel et celui de l'entourage familial)</p>
5'	Ecrit/ individuel	<p>Question : « pourquoi vous lavez-vous les mains ? »</p> <p>➔ Faire écrire la ou les réponse(s) sur un petit papier. Les récupérer et en faire la synthèse à haute voix.</p>

5'	Enseignant	Signaler que toutes ces réponses sont réelles MAIS que l'essentiel réside dans le fait qu'une bonne hygiène des mains évite d'attraper des maladies, des parasites, de s'intoxiquer... On porte souvent les mains à la bouche sans s'en rendre compte. Et en plus de cela, la peau n'est pas imperméable à tout ce qui est touché.												
5'	Oral/ collectif	Question : « A quoi sert la peau ? » Réponse: la peau est une barrière de protection qui enveloppe le corps. Elle le protège de la chaleur en sécrétant la sueur, et contre le froid en fabriquant une substance grasse : le sébum. Elle « respire » et élimine les déchets par ses pores.  2- Analyse de document. Exercice de l'esprit critique.												
10'	Groupes de 3/4 élèves	Distribuer le document « garder un corps sain et se faire beau ». « Classez les objets et les produits utilisés dans une salle de bain selon leur utilité (utile/ superflu) et en répartissant les thèmes : soin des cheveux, soin du corps, soin des dents. Vous pourrez ensuite ajouter d'autres produits si vous le souhaitez »												
10-15'	Oral/ collectif.	Mise en commun et débat sur les points de discordance : Réponses attendues :												
		<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Produits utiles (de toilette et d'hygiène)</th> <th>Produits superflus (de beauté)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Cheveux</td> <td>Shampoing, eau, peigne, brosse...</td> <td>Laque, lotion après shampoing, gel à fixer...</td> </tr> <tr> <td>Corps</td> <td>Savon ou produit sans savon si problème de peau.</td> <td>Produit moussant et parfumé pour le bain ou la douche, huiles parfumées, lotions diverses...</td> </tr> <tr> <td>Dents</td> <td>Brosse à dents, dentifrice.</td> <td>Produit blanchissant, spray parfumé...</td> </tr> </tbody> </table>		Produits utiles (de toilette et d'hygiène)	Produits superflus (de beauté)	Cheveux	Shampoing, eau, peigne, brosse...	Laque, lotion après shampoing, gel à fixer...	Corps	Savon ou produit sans savon si problème de peau.	Produit moussant et parfumé pour le bain ou la douche, huiles parfumées, lotions diverses...	Dents	Brosse à dents, dentifrice.	Produit blanchissant, spray parfumé...
	Produits utiles (de toilette et d'hygiène)	Produits superflus (de beauté)												
Cheveux	Shampoing, eau, peigne, brosse...	Laque, lotion après shampoing, gel à fixer...												
Corps	Savon ou produit sans savon si problème de peau.	Produit moussant et parfumé pour le bain ou la douche, huiles parfumées, lotions diverses...												
Dents	Brosse à dents, dentifrice.	Produit blanchissant, spray parfumé...												
20-25'	Groupe de 3/ 4 élèves	3- Réalisation d'affiches de synthèse  Chaque groupe choisit un thème : cheveux, corps ou dent. L'affiche-poster devra montrer la réflexion sur « pourquoi se laver les cheveux ? le corps ? les dents ? » + faire apparaître les produits d'hygiène à utiliser. ➔ Possibilité d'utiliser encyclopédie et/ou internet pour agrémenter les productions.												

#### Séance 4 – Peut-on vivre sans dormir ?

Supports :

- Poster « la sieste, un besoin à satisfaire »
- Fiche activité « A chaque âge son sommeil » (1 par élève)
- Texte « les bienfaits du sommeil »

Durée	Modalités	Déroulement
10'	Oral/ collectif	<p>1- Exprimer son vécu et son ressenti</p> <p>Afficher/ projeter le poster. « Observez l'image. Décrivez. »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que fait cet enfant ? Il dort.</li> <li>- A quel moment se situe cette scène ? dans la journée, sans doute l'après-midi, au moment de la sieste.</li> <li>- Dans quoi se repose-t-il ? dans un hamac.</li> <li>- Comment est son visage ? détendu.</li> </ul> <p>« Vous arrive-t-il de faire la sieste ? Quand ? Dans quels endroits ? » « Où aimez-vous dormir ? Dans quelle position aimez-vous dormir ? » « Comment vous sentez-vous après avoir fait une sieste ? » « Et la nuit, combien de temps dormez-vous ? » -&gt; noter au tableau, sans jugement, les durées données par les élèves.</p>

15-20'	Ecrit/ indiv Puis Oral/ collectif	<p align="center"><b>2- Analyse de graphique</b></p> <p>Distribuer la fiche activité. Réaliser la consigne 1. Compléter dans le tableau les cases associées au fur et à mesure. Réaliser la consigne 2. Compléter dans le tableau les cases associées au fur et à mesure. -&gt; expliquer le mot « phases » = nombres de moments de sommeil sur 24h</p> <table border="1" data-bbox="416 331 1471 539"> <thead> <tr> <th>Ages</th> <th>Durée totale du sommeil</th> <th>Nombre de phases</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6 mois</td> <td>15h</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2 ans</td> <td>13h</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>10 ans</td> <td>10h</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>40 ans</td> <td>8h</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>80 ans</td> <td>7h</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table> <p>Conclure : la durée du sommeil évolue tout au long de la vie et peut varier d'une personne à l'autre. Cependant, tout le monde a besoin de dormir.</p> <p>Les consignes 3 et 4 seront données en devoir à la maison.</p>	Ages	Durée totale du sommeil	Nombre de phases	6 mois	15h	4	2 ans	13h	2	10 ans	10h	1	40 ans	8h	1	80 ans	7h	3
Ages	Durée totale du sommeil	Nombre de phases																		
6 mois	15h	4																		
2 ans	13h	2																		
10 ans	10h	1																		
40 ans	8h	1																		
80 ans	7h	3																		
5' 10'	Oral/ collectif  Ecrit/ indiv Puis Oral/ collectif	<p align="center"><b>3- Recherche d'informations</b></p> <p>« Que savez-vous des bienfaits du sommeil ? » -&gt; noter au tableau les propositions.</p> <p>Distribuer le texte sur les bienfaits du sommeil. « Nous allons maintenant vérifier vos propositions en coloriant dans le texte les bienfaits du sommeil. » Pour les Cm : colorier de 2 couleurs différentes sommeil lent/sommeil paradoxal.</p> <p>Bienfaits= récupération physique, mentale, émotionnelle mais aussi consolidation de la mémoire et des apprentissages. Un sommeil de qualité permet de mieux apprendre et de réussir en classe.</p>																		
10'	Oral/collectif	<p align="center"><b>4- Elaboration de règles pour bien dormir</b></p> <p>Donner quelques règles et conseils pour bien dormir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le soir, quand les yeux picotent et que l'on baille, il est temps d'aller se coucher.</li> <li>- Ne pas faire d'activités physiques et intellectuelles trop tard le soir ; éviter les émotions devant les écrans.</li> <li>- Terminer son repas par un verre de lait ou une pomme et attendre un peu avant d'aller se coucher.</li> <li>- Chambre fraîche, aérée, une veilleuse facile à allumer ou éteindre, un lit confortable facilitent le sommeil.</li> <li>- Se laver les dents, les mains et passer aux toilettes avant de se coucher évitent des désagréments la nuit.</li> </ul> <p>Conclure en parlant des petits ennuis qui peuvent surgir la nuit et trouvent des solutions lorsqu'on fait attention à bien préparer son sommeil ; ne pas hésiter à en parler aux parents ou au médecin si cela revient trop souvent.</p>																		
5'	Ecrit/ indiv	<p align="center"><b>5- Trace écrite</b></p> <p>Le besoin de sommeil diminue avec l'âge. Au cycle 3, un écolier a besoin de dix à douze heures de sommeil pour être en bonne santé.</p>																		

**Evaluation :**

A partir de : [15 séquences de sciences au Ce2 – Retz](#) p133 et 136