

Connaître son corps

Objectifs

- Nommer les différentes parties du corps.
- Pouvoir réagir face à des petites blessures.

Activités préparatoires

- Faire jouer les élèves à « Jacques a dit ». Faire bouger ou montrer, sur soi ou sur un camarade, les différentes parties du corps en utilisant un vocabulaire très précis (*nuque, tempe, bassin*, etc.). Un élève peut remplacer l'enseignant dans le rôle de « Jacques ».
- Faire apporter en classe de la documentation sur le squelette, les articulations, les muscles. Il s'agit ici, essentiellement, d'aider les enfants à comprendre la localisation et l'origine de plusieurs blessures et de nommer avec précision les parties du corps concernées (*coude, poignet, hanches*, etc.).
- Faire répertorier les différents signaux donnés par le corps (bouton, hoquet, crampe, bosse, etc.) et faire rechercher leur origine, leur gravité et les moyens de les soigner.
- Rappeler qu'il faut pouvoir, le cas échéant, expliciter l'endroit où l'on est blessé et l'aspect de la blessure, lorsqu'elle est visible, pour permettre aux secours d'en évaluer rapidement la gravité.
- Rappeler le message prioritaire : l'alerte doit être donnée dès le constat de perte de connaissance et d'absence de signe respiratoire.

Découvrir la fiche

Maux mystères

- La fiche peut être utilisée, soit en évaluation individuelle, soit dans le cadre d'un travail de recherche par petits groupes, à l'aide de différents documents.
- Prévenir des brûlures par le froid : veiller à ce que le glaçon soit bien enroulé dans le linge.
- Faire définir chaque problème proposé dans l'exercice 2 et faire énoncer une solution éventuelle : *arrêter tout effort et respirer calmement lorsqu'on a un point de côté ; étirer le muscle avec les mains lorsqu'on a une crampe*, etc.

Aller plus loin

- Travailler les notions de *droite* et de *gauche*.
- Au cours des séances d'éducation physique, travailler sur la respiration. Faire écouter le cœur d'un camarade et donner une première approche du pouls. Montrer que le pouls varie en fonction de l'activité physique. Faire prendre le pouls au poignet, au cou, et à la cheville.