

## Veiller à sa santé

### Objectifs

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

## Activités préparatoires

- Faire chercher dans un dictionnaire la définition du mot *hygiène*. Faire lister des exemples de la vie quotidienne qui illustrent la définition.
- Faire répertorier les objets et les produits qui permettent de prendre soin de son corps. Les faire classer selon la partie du corps concernée : dents, cheveux, etc.
- Avant un départ en vacances ou une classe verte, faire préparer la liste des objets et des vêtements à emporter. À cette occasion, rappeler qu'il faut changer de sous-vêtements quotidiennement, avoir des vêtements adaptés aux activités prévues, etc.
- Organiser un petit sondage sur les habitudes des élèves, en semaine et pendant le weekend : les repas, les heures de coucher et de lever, les activités extra-scolaires... Introduire une réflexion collective sur l'hygiène de vie, en posant des questions : *Que se passe-t-il lorsqu'on reste longtemps devant un écran ? Que faites-vous avant d'aller vous coucher ?*
- Faire noter par chacun, pendant plusieurs jours – au moins un jour de classe et un jour de congé, tout ce qu'il a mangé et bu, et à quelle heure. Au moment de la mise en commun, travailler sur l'équilibre alimentaire : les catégories d'aliments consommés, les quantités, la fréquence, etc.
- Sensibiliser les élèves au respect de l'hygiène à l'école.

## Découvrir la fiche

### Vrai ou faux ?

- Lors de la correction, faire justifier toutes les réponses, vraies ou fausses.
- Mettre en évidence la relation entre une bonne santé et une bonne hygiène de vie. Faire lister d'autres mauvais ou bons comportements, et d'autres gestes d'hygiène qui n'apparaissent pas dans la fiche.

## Aller plus loin

- Organiser une recherche documentaire sur les aliments du monde.
- Faire élaborer plusieurs menus équilibrés sur un thème particulier : le menu vert, le menu à déguster avec les doigts, etc.
- Faire élaborer un emploi du temps idéal reprenant tout les gestes nécessaires à une bonne hygiène de vie. Travailler sur les notions de *régularité* et de *périodicité*.