

Quels choix peut-on faire pour rester en santé?



Objectif : Les élèves apprennent comment l'exercice et d'autres pratiques les aident à rester en santé.

Résultats d'apprentissage spécifiques

L'élève doit pouvoir :

- 31.0 réagir aux idées et aux actions d'autrui, reconnaissant leurs idées et leurs contributions [RAG 2]
- 49.0 examiner les conséquences des actions et des décisions qui favorisent un mode de vie sain [RAG 1/3]

Indicateurs de rendement

L'élève qui atteint ces résultats d'apprentissage pourra :

- décrire comment faire au quotidien des choix favorisant un mode de vie sain.

NOTES :

Résultats liés aux attitudes

L'élève est encouragé à :

- être sensible aux besoins d'autres personnes, d'autres êtres vivants et de l'environnement local [RAG 4]

Résultats d'apprentissage transdisciplinaires

Français [FI = français en immersion; FLP = français langue première]

L'élève devrait être capable de :

- s'exprimer pour satisfaire ses besoins selon la situation de communication [RAG 4 : FI]
- planifier et de gérer son écoute et son expression orale en appliquant des stratégies selon ses besoins et selon la situation de communication [RAG 5 : FI]
- planifier et de gérer ses productions en appliquant des stratégies selon ses besoins et selon la situation de communication [RAG 9 : FI]
- rapporter des faits, partager des idées, raconter des événements ou des expériences personnelles en tenant compte de l'intention de communication et des interlocuteurs [CO3 : FLP]
- écouter et comprendre des messages variés provenant de diverses sources en faisant preuve d'ouverture et de respect [CO1 : FLP]
- planifier l'écriture de textes variés pour satisfaire ses besoins d'expression ou de communication avec différents destinataires [E2 : FLP]

S'organiser

Composantes	Matériel	Avant de commencer	Vocabulaire
• Fiche de sciences 12 • FR <i>Ma façon préférée de bouger</i>	• paillettes • savon en pain et eau • savon liquide et eau • eau • essuie-tout • désinfectant pour les mains • chronomètres • papier quadrillé grand format • feuillets autoadhésifs de couleurs diverses • journaux de sciences des élèves • dossiers de sciences des élèves • jeux de société et jeux de cartes variés • matériel de bricolage comme du carton pour affiche, des marqueurs, de la colle, des ciseaux • dés • attaches parisiennes • pâte à modeler • petits jouets	• Organisez la visite en classe d'un athlète handicapé.	• les germes • l'hygiène

Information scientifique

- La croissance et le développement d'un être humain sont influencés par son mode de vie. À titre d'exemple, une alimentation insuffisante ou un manque d'aliments d'un certain type peuvent causer des carences en vitamines et même ralentir la croissance. En revanche, une consommation excessive de nourriture peut causer l'obésité et d'autres problèmes de santé qui y sont associés. Pour favoriser un mode de vie sain, on recommande :
 - d'avoir une bonne hygiène;
 - de faire régulièrement de l'exercice;
 - de se reposer suffisamment;
 - de boire de l'eau et de consommer des aliments bons pour la santé.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent de faire au moins 60 minutes d'activité d'intensité modérée à élevée par jour. Suivant cette recommandation, les enfants devraient faire des activités d'intensité élevée ainsi que des activités pour renforcer les muscles et les os au moins 3 jours par semaine. Les activités d'intensité modérée comprennent la bicyclette et les jeux au parc. Les activités d'intensité élevée provoquent l'essoufflement, par exemple la course et la natation. Pour obtenir davantage d'information sur le sujet, veuillez consulter le site Web de ParticipACTION.

Idées erronées

- En étudiant les germes, certains élèves pourraient croire que tous les micro-organismes sont nocifs. Faites-leur comprendre que, en fait, de nombreux micro-organismes sont essentiels à la santé humaine. À titre d'exemple, de bonnes bactéries présentes dans l'intestin nous aident à digérer la nourriture et même à lutter contre les micro-organismes nocifs. De nombreux aliments tels que le yogourt et le kimchi contiennent des micro-organismes bénéfiques. Des études récentes démontrent que la présence d'une grande diversité de micro-organismes dans l'intestin favorise une meilleure santé de nombreuses façons.

ACTIVER

Les poignées de main scintillantes

Annoncez aux élèves que vous leur donnerez une « poignée de main scintillante »! Saupoudrez une petite quantité de paillettes dans vos mains. Serrez la main de deux ou trois élèves. Ensuite, allouez-leur cinq minutes pour serrer la main d'autres camarades et toucher divers objets dans la classe. Une fois les cinq minutes écoulées, invitez les élèves à examiner leurs mains et les objets. Comptez combien d'entre eux ont des paillettes sur leurs mains et dressez la liste des objets sur lesquels vous en voyez.

Demandez aux élèves s'ils savent ce qu'est un germe. Expliquez-leur que les germes sont des êtres vivants minuscules, invisibles à l'œil nu. Indiquez-leur également que tous les êtres vivants microscopiques ne sont pas nocifs – certains étant même très bénéfiques! – mais que les germes sont ceux qui

causent des maladies. Si des germes pénètrent dans notre corps, ils peuvent nous rendre malades. Demandez aux élèves :

- **En quoi les paillettes ressemblent-elles aux germes?**
- **En quoi sont-elles différentes?**
- **Comment pouvez-vous retirer les paillettes de vos mains et des objets?**
- **Comment auriez-vous pu empêcher les paillettes de se propager dès le départ?**



Amenez-les à dire que se laver les mains constitue une bonne façon de retirer les paillettes ou germes et de prévenir leur propagation. Ajoutez toute question qu'ils se posent sur les germes au mur *Je me demande*.

FAIRE DES LIENS

Adieu paillettes!

Cette activité est une suite directe de l'activité Les poignées de main scintillantes. Dites aux élèves qu'ils effectueront une investigation pour découvrir la meilleure façon de retirer des paillettes ou germes de leurs mains. Demandez-leur :

- **Comment pouvons-nous retirer les paillettes/germes de nos mains?**

Allouez-leur du temps pour réfléchir et trouver au moins cinq façons différentes de se débarrasser des paillettes ou germes. À titre d'exemple, ils pourraient nommer les techniques suivantes :

- se laver les mains avec un savon en pain et de l'eau;
- se laver les mains avec du savon liquide et de l'eau;
- se laver les mains avec de l'eau;
- s'essuyer les mains avec de l'essuie-tout sec;
- utiliser du désinfectant pour les mains.

Demandez-leur :

- **Selon vous, quelle est la méthode la plus efficace?**
- **Selon vous, quelle est la méthode la moins efficace?**

Notez leurs prédictions. Ensuite, aménagez un centre pour chaque méthode nommée. Divisez la classe en petits groupes, et assignez un centre à chacun. Dotez chaque centre d'un chronomètre ou d'un autre appareil pour mesurer le temps. Avant le début de l'activité, vérifiez que tous les élèves ont à peu près la même quantité de paillettes ou germes sur les mains. Au besoin, saupoudrez-en davantage. Demandez aux élèves :

- **Pour cette investigation, pourquoi est-il important que nous ayons tous la même quantité de paillettes sur les mains?**



Envoyez les groupes à leurs centres. Chaque élève tente de retirer les paillettes de ses mains suivant la méthode fournie à son centre. Un autre membre du groupe chronomètre le temps nécessaire. Les élèves notent leurs résultats dans leur journal de sciences.

Après l'investigation, recueillez et notez les résultats dans un tableau collectif. Comparez-les avec les prédictions initiales. Demandez aux élèves :

- **Cette investigation nous révèle-t-elle quelque chose sur la façon de retirer les vrais germes de nos mains?**
- **Quelles sont les ressemblances et les différences entre retirer de vrais germes et des paillettes ou germes?**

Amenez-les à dire que lorsque qu'on veut retirer les germes et prévenir leur propagation, l'objectif ultime est de les tuer. Cette idée n'a pas été illustrée dans l'investigation. Le désinfectant pour les mains tue les germes. Le savon tue les germes et aide à s'en débarrasser. (Notez que selon de nombreuses études, le savon antibactérien n'est pas plus efficace que le savon ordinaire pour tuer les bactéries.) Rappelez aux élèves qu'un bon lavage des mains demeure la meilleure façon de prévenir la propagation du rhume et de la grippe.

Ajoutez leurs questions au mur *Je me demande*.



Un mode de vie sain

Montrez aux élèves la fiche de sciences 12. Demandez-leur :

- **Quelles activités sont montrées sur ces photos?**
- **Comment ces activités aident-elles à rester en santé?**
- **Quel sport aimez-vous pratiquer? De quelles autres façons aimez-vous bouger?**
- **Que faites-vous d'autre pour rester en santé?**
- **Quels choix sont mauvais pour la santé?**

Discutez avec les élèves de l'influence sur notre santé de nos choix relatifs à nos activités, à notre alimentation et à notre sommeil. Pendant la discussion, tracez un tableau en T et classez-y les bons et les mauvais choix. Ajoutez toute nouvelle question que les élèves se posent au mur *Je me demande*.



Les centres de participation

Organisez au gymnase des activités visant des objectifs différents, par exemple :

- faire des postures de yoga pour étirer les muscles;
- soulever et transporter des objets pour renforcer les muscles;
- faire des mouvements sur une poutre pour développer l'équilibre;
- lancer et attraper des objets pour développer la coordination;
- faire des sauts pour développer le cœur et les poumons.

Présentez votre plan d'avance aux élèves et invitez-les à suggérer d'autres idées d'activités ou des modifications à apporter à celles que vous avez planifiées. Modifiez votre plan à la lumière de cette discussion. Le jour de l'activité, remettez aux élèves un « passeport d'exercices », c'est-à-dire une liste des activités avec un espace à côté. Tamponnez les passeports des élèves ou apposez-y des autocollants chaque fois qu'ils terminent une activité.

Des élèves actifs – Tableau de suivi des activités de la classe

Pour faire le suivi des diverses façons dont les élèves sont actifs chaque jour, tracez un diagramme à bandes sur une ou plusieurs feuilles de papier quadrillé grand format. Écrivez leurs diverses activités sur l'axe des y, p. ex. marcher pour se rendre à l'école, jouer au parc, danser, jouer au soccer, faire de la glissade. Invitez-les à suggérer des idées d'activités et demandez-leur de prédire quelle catégorie sera la plus populaire. Chaque jour de la semaine, demandez-leur quelles activités ils ont faites après l'école. Ajoutez un feuillet autocollant dans la ligne correspondante (une couleur différente par ligne). À la fin de la semaine, retournez aux prédictions des élèves et discutez tous ensemble des résultats.

CONSOLIDER

Les entraîneurs



Dites aux élèves qu'ils seront des entraîneurs. Demandez-leur d'élaborer dans leur journal de sciences un plan d'une semaine visant à favoriser un mode de vie sain. Ils devront indiquer pour chaque jour quoi manger, quels types d'exercices effectuer et combien d'heures dormir.

Ma façon préférée de bouger



Photocopiez et distribuez aux élèves la FR *Ma façon préférée de bouger*. Demandez-leur de décrire à l'aide de mots et de dessins leur exercice préféré et d'expliquer pourquoi il fait partie d'un mode de vie sain. Rappelez aux élèves de conserver leurs FR remplies dans leur dossier de sciences.

Le Jeu du mode de vie sain



Mettez à la disposition des élèves un éventail de jeux de société et de jeux de cartes afin qu'ils puissent les observer et jouer avec si le temps le permet. Ensuite, fournissez-leur du matériel de bricolage (y compris des dés ou des attaches parisiennes pour fabriquer des roulettes, ainsi que de petits jouets ou de la pâte à modeler pour fabriquer des pions) et annoncez-leur qu'ils fabriqueront leur propre Jeu du mode de vie sain. Invitez-les à élaborer leur plan dans leur journal de sciences. Indiquez-leur que ce jeu de société devra :

- instruire les joueurs sur les bons et les mauvais choix pour la santé;
- récompenser les joueurs pour leurs bons choix;
- décourager les joueurs de faire de mauvais choix.

Quand les élèves sont satisfaits de leur plan, ils peuvent fabriquer leur jeu. Ensuite, invitez-les à jouer aux jeux de leurs camarades ainsi qu'à leur donner des commentaires et des suggestions pour les améliorer en employant la méthode « deux étoiles et un vœu ». Si le temps le permet, permettez-leur de modifier leur jeu en fonction des commentaires reçus.

APPROFONDIR LES CONNAISSANCES

Les athlètes à l'entraînement

Mettez les élèves au défi de choisir un sport qui les intéresse, puis de découvrir comment les athlètes qui le pratiquent s'entraînent pour améliorer leurs habiletés, leur force et leur endurance tout en restant en santé.

Au-delà des difficultés

Organisez la visite en classe d'un athlète handicapé pour expliquer aux élèves comment une personne souffrant d'une déficience physique peut continuer d'être active et d'exceller dans un sport ainsi que dans d'autres activités physiques. Sinon, les élèves pourraient mener une recherche sur les appareils qui ont été inventés pour aider les animaux souffrant d'un handicap à se déplacer.

CONCLUSION DU MODULE



Revoyez toutes les questions restantes affichées au mur *Je me demande* et invitez les élèves à discuter des réponses en petits groupes ou avec un partenaire. Si certaines questions demeurent sans réponse, elles peuvent rester affichées au mur *Je me demande* à l'intention de ceux qui voudront faire des recherches individuellement pour y répondre. Discutez avec les élèves de ce qu'ils ont appris sur la croissance et les changements des animaux (y compris les êtres humains).

Ma façon préférée de bouger

Nom : _____

Mon exercice préféré est : _____

J'aime cela parce que _____

Cela est bon pour moi parce que _____

Voici un dessin de moi en train de faire mon exercice préféré :