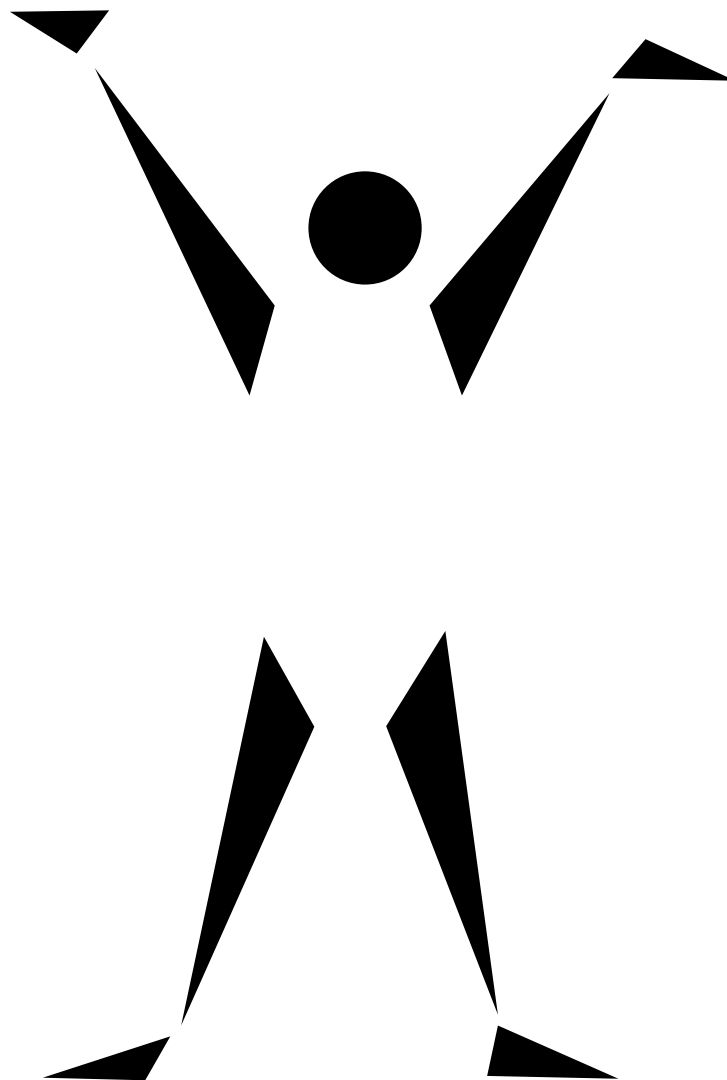


# 5. HABITUDES DE VIE SAINES





**Tableau synthèse des Habitudes de vie saines**

*L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, à l'activité physique, à la nutrition, au tabagisme, à l'alcoolisme, à la toxicomanie et à la sexualité.*

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
<b>Connaissances</b>	<b>A</b>	Habitudes personnelles liées à la santé	L'élève doit :  5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent des saines habitudes de vie, notamment en ce qui concerne la santé physique.  5.2 Comprendre l'importance des décisions quotidiennes dans le maintien d'une bonne santé.  5.3 Comprendre qu'il faut être responsable et fidèle pour entretenir de bonnes relations avec les autres.
	<b>B</b>	Activité physique	
	<b>C</b>	Nutrition	
	<b>D</b>	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	
	<b>E</b>	Sexualité	
<b>Habiletés</b>	<b>A</b>	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	

# 5. Habitudes de vie saines



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 5 — Habitudes de vie saines

		Sous-domaines											
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
Connaissances	Domaine A		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		1. Habitudes personnelles liées à la santé		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Prévention des maladies	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Domaine B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1. Bienfaits de l'activité physique		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Formes d'activité physique		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Domaine C	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. Incidence des technologies sur l'activité physique		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Domaine D	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1. Principes d'une saine alimentation		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Domaine E	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2. Aliments solides et boissons pour les gens actifs		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Substances bénéfiques et substances nocives	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Domaine F	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1. Croissance et développement		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Domaine G	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Facteurs psychologiques		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Facteurs sociaux		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Problèmes de santé		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Sous-domaines												
	Domaine A	M	I	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
		1. Habitudes personnelles liées à la santé	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Activité physique	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Choix pour une alimentation saine	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5. Sexualité			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

éveil  acquisition ou développement  maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.M.A.1 *L'élève doit être apte à :*

**Nommer des habitudes quotidiennes correspondant à un mode de vie actif physiquement et sain** (c.-à-d. faire chaque jour de l'activité physique, s'alimenter sainement, bien dormir et se reposer, appliquer les règles d'hygiène dentaire et les autres règles d'hygiène).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Habitudes quotidiennes pour un mode de vie actif physiquement et sain

- Expliquer qu'il est nécessaire de suivre des règles d'hygiène pour être en bonne santé. Faire démontrer avec une marionnette ou une poupée la manière appropriée de faire sa toilette et de se préparer avant d'aller à l'école, par exemple se brosser les dents (voir *Les dents*, p. 18), se peigner ou se laver.
- Demander aux élèves de démontrer (mimer) ce qu'ils font le matin pour se préparer pour l'école : se laver, se brosser les dents, se peigner, s'habiller en fonction de la saison et de la température, prendre un petit-déjeuner.

Notes :

- Un mode de vie actif physiquement et sain contribue au bien-être de la personne. Il faut aider l'élève à développer des habitudes quotidiennes compatibles avec ce mode de vie.
- Voir C.4.M.A.3



Voir les annexes 15, 16 et 17.

#### Je me prépare le matin

- Chaque élève peut préparer une pancarte illustrant les différentes étapes à suivre pour se préparer le matin.

#### Quelle heure est-il, Monsieur le Loup?

- Un élève joue le rôle du loup. Le reste de la classe lui demande : « Quelle heure est-il, Monsieur le Loup? » Le loup répond en indiquant une des habitudes quotidiennes, p. ex. « c'est l'heure de te brosser les dents ». Les élèves miment l'action. Lorsque le loup répond : « c'est l'heure du dîner », tous les élèves s'enfuient et le loup essaie d'en attraper un. L'élève attrapé devient un deuxième loup, et ainsi de suite.

#### Je suis fatigué

- Demander aux élèves de nommer des parties du corps qui sont fatiguées après un jeu, une activité physique, une journée (p. ex. les pieds, les yeux, le cerveau, les muscles).

#### C'est l'heure de dormir

- Montrer aux élèves une image d'un enfant prêt à s'endormir et leur demander de décrire ou de mimer ce qu'ils font au moment de se coucher.
- Encourager les élèves à se servir de poupées ou de marionnettes pour montrer ce qu'on fait pour se préparer au sommeil (toilette du soir, préparation du lit, relaxation).
- Je me prépare pour la nuit. Chaque élève peut préparer une pancarte illustrant les différentes étapes à suivre pour se préparer le soir avant de dormir.
- Faire montrer la fraction du temps d'une journée qui est consacrée au sommeil d'un jeune enfant (environ 11 heures) sur une grosse horloge en carton. Décrire les effets du sommeil ou du manque de sommeil sur les personnes.

C.5.M.A.2

**Nommer des maladies contagieuses ou des parasites transmissibles que l'on rencontre couramment** (p. ex. rhume, grippe, conjonctivite, poux) **à l'école ou au foyer, puis indiquer comment on peut en prévenir la propagation** (p. ex. se couvrir la bouche et le nez quand on éternue ou on tousse, se laver les mains régulièrement, partager la nourriture de façon hygiénique, se servir de son propre peigne ou de sa brosse, ne pas porter la casquette ou la tuque d'un autre).

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

Notes :

- Tous les êtres vivants ont besoin de sommeil. Il y en a qui ont besoin de dormir plus longtemps que d'autres, par exemple les bébés. Le sommeil est nécessaire à une bonne santé. Le manque de sommeil cause des problèmes, tels que le manque d'attention, la distraction, la fatigue, l'irritation, l'énerverment et les disputes.
- Le petit ouvrage de Martine Beck, *Le sommeil et ses secrets*, porte sur des aspects importants du sommeil : cycles, rêves, manières de dormir, rythme individuel, sommeil chez les animaux.
- Quelques signes physiques du manque de sommeil :
  - yeux rouges, cernés;
  - bâillements répétés;
  - relâchement des muscles;
  - paupières lourdes;
  - alourdissement du corps;
  - perte d'énergie;
  - comportements colériques ;
  - fatigue.

#### Détente

- Montrer comment le repos et la détente contribuent au bien-être de la personne. Faire le lien avec le RAS H.4.M.A.5.

#### Ce que je mange

- Faire observer et trier des images d'aliments et d'objets divers. Faire remarquer que les aliments sont des choses qui peuvent se manger tandis que les objets sont dangereux à avaler.
- Trier les aliments. Demander aux élèves d'identifier et de trier à partir d'illustrations des aliments qui sont bons pour la santé (p. ex. brocoli, fromage, poulet) et ceux qui sont moins bons pour la santé. Expliquer que les aliments contiennent des nutriments clés pour le corps (p. ex. les yeux, la peau, les muscles). Voir M : 1.1.1. Voir C.5.M.C.1a.

Notes :

- Tenir compte des différences culturelles et religieuses, des coutumes et des réactions allergiques possibles qui influent sur les choix d'aliments.
- Montrer aussi que la quantité d'aliments ou de liquides à consommer peut varier en raison de certains facteurs comme l'âge, le niveau d'activité, la température, la taille, le sexe, la grossesse.
- Consulter *Mon premier corps humain* pour d'autres activités.

#### Les groupes alimentaires

- Présenter des illustrations relatives aux quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Faire nommer des aliments qui appartiennent à ces groupes et au groupe des « autres aliments » :
  - légumes et fruits
  - produits céréaliers
  - viandes et substituts
  - produits laitiers
  - autres aliments, à consommer avec modération
- Demander la participation et la contribution des familles pour organiser une collation en classe qui met l'accent sur l'alimentation saine. Fabriquer des personnages ou des animaux amusants en se servant de morceaux de fruits et de légumes crus.

Note :

Consulter *Le Guide* pour d'autres renseignements.



Voir l'annexe 16.



### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Je me prépare le matin / C'est l'heure de dormir

L'enseignant note sur une grille d'observation si la pancarte indique les différentes étapes à suivre pour se préparer le matin ou le soir :

- ☺ sait se préparer le matin ou pour dormir
- ☹ ne sait pas quoi faire le matin ou pour dormir

#### Appréciation : Habitudes quotidiennes

L'enseignant aide les élèves à compléter cette feuille d'autoévaluation :

<u>De bonnes habitudes</u>		
Nom : _____		
☺ OUI	☹ PARFOIS	☹ NON
1. Je me lave tous les jours :	☺	☹
2. Je me brosse les dents le matin et avant d'aller me coucher :	☺	☹
3. J'aime manger le petit déjeuner, des goûters nutritifs et trois repas par jour :	☺	☹
4. J'aime courir et jouer tous les jours :	☺	☹
5. Je dors 10 ou 11 heures par jour :	☺	☹

#### Observation : Ce que je mange

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève sait trier :

- les aliments
- les objets dangereux à avaler

### Remarques pour l'enseignant

Selon Bouchard, Landry et Brunelle, l'activité physique quotidienne aide à :

- éliminer ou réduire les sources de tension et de stress
- enrayer les effets de la sédentarité moderne
- stimuler l'organisme
- maintenir un poids-santé
- améliorer les mécanismes de régulation et d'adaptation
- contribuer au bonheur et au bien-être

### Remarques pour l'enseignant (suite)

**Avvertissement** : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin, obtenir l'autorisation des parents d'administrer l'épinéphrine (adrénaline) en cas d'urgence et prendre toutes les précautions nécessaires (p. ex. s'assurer qu'il n'y a pas de risque de contamination ou que l'enfant allergique a une trousse d'auto-injection d'épinéphrine non périmée) pour assurer la sécurité des enfants. Pour d'autres renseignements sur le sujet, consulter les ressources suivantes :

- Les divers sites Internet, en particulier *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants; L'allergie alimentaire et ses imitateurs; Allergie alimentaire et digestive; L'anaphylaxie : prévention et traitement.*

- L'association d'information sur l'allergie et l'asthme :

30, av. Eglinton Ouest, Bureau 750

Mississauga, Ontario L5R 3E7

Téléphone : (905) 712-2242, Télécopieur : (905) 712-2245

- La fondation canadienne Medic Alert :

250 Ferrand Drive, Bureau 301

Don Mills, Ontario M3C 2T9

Téléphone : (416) 696-0267, Télécopieur : (416) 696-0156

- Food Allergy Network, qui a produit une trousse pédagogique et un film vidéo (disponibles en anglais seulement) à l'intention des écoles sur le soin des enfants souffrant d'allergies alimentaires et d'anaphylaxie :

4744 Holly Avenue

Fairfax, VA. 22030-5647

Téléphone : (703) 691-3179, Télécopieur : (703) 691-2713

Quelques conseils à suivre en cas d'allergies alimentaires :

- être très prudent avec les aliments du même type que celui qui cause l'allergie
- lire les étiquettes des produits alimentaires (et non alimentaires)
- signaler toute allergie alimentaire
- être muni d'une trousse d'épinéphrine (EpiPen) non périmée en cas de réaction grave
- apporter ses propres aliments de la maison lorsqu'il y a une fête
- s'abstenir de toucher ou de goûter les aliments des autres
- se laver les mains
- s'assurer que des mains contaminées (beurre d'arachide) ne touchent pas l'enfant allergique (p. ex. yeux, bouche), sa nourriture, ou les objets qu'il risque de toucher (p. ex. dossier de chaise, poignée de porte)
- être conscient des risques de contamination
- éviter les aliments vendus en vrac, sans emballage (souvent vendus au poids) ou sans étiquette (p. ex. pain dans une boulangerie) pour minimiser les risques de contamination
- informer les parents des cas d'allergies et demander la coopération des parents de l'élève allergique (obtenir leur autorisation d'administrer l'épinéphrine en cas d'urgence, par exemple)
- s'informer sur le sujet : savoir, par exemple, que le terme « protéine végétale hydrolysée » indique la présence d'arachide dans un aliment ou que l'arachide peut entrer dans la composition de nombreux aliments tels que la crème glacée, les boissons, les soupes, la charcuterie et la bière (pour la faire plus mousser)
- suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin en ce qui concerne la sécurité des élèves dans le domaine des allergies alimentaires

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



BECK, Martine, et Gilbert HOUBRE. *Le sommeil et ses secrets*, Paris, Gallimard, c1987, (612.821 B393s).

BERENSTAIN, Jan, et Stan BERENSTAIN. *Les oursons Berenstain se nourrissent mal*, Montréal, Grolier, 1987, (818.54/B489o).

BOUCHARD, Claude et autres. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974, (613.7043 C745).

DOLPHIN, Ken. *Marie-H n'a plus d'amis*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécaré, 1989.

« Dormir », (N° 2), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 372.7/P964 Mat.).

Éducation Manitoba. *Hygiène : Programme d'Études : Première Année*, Winnipeg, 1988, (P. D. 372.37 P964 1<sup>re</sup>).

GASKIN, John, et Jeannie HENNO. *Les dents*, Montréal, École Active, 1985, (611.314 G248d).

Havas Interactive, Dorling Kindersley Multimedia. *Mon premier corps humain*, cédérom, Paris, Havas Interactive Nathan, c1998, (CD-ROM 612.003 M734).

*L'allergie alimentaire et ses imitateurs* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/>, 6 nov 2001]

*Allergie alimentaire et digestive* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants* : [<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie : prévention et traitement* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>, 6 nov 2001]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

Santé Canada. *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*, Ottawa, 1992, (Classeur vertical - Alimentation).

SHOWERS, Paul, et Wendy WATSON. *Dormir!*, Paris, Circonflexe, c1992, (612.821/S559d).

VICTOR, Julia. *La vie quotidienne*, Time Life Jeunesse, 1989, « Les enfants découvrent », (640 V656).

Visions – Centre of Innovation. C.P. 34007, Kingsway Mall, Edmonton (Alberta) T5G 3G4, 1998 : [<http://www.visions.ab.ca/>, 16 juin 2001]



## 5. Habitudes de vie saines




### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.M.A.3 *L'élève doit être apte à :*

**Décrire sommairement les soins essentiels d'hygiène dentaire ainsi que les changements qui caractérisent le développement des dents au cours de la croissance** (c.-à-d. la perte des premières dents et l'apparition des dents permanentes).

C.5.M.B.1

 **Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé** (c.-à-d. amélioration de l'état de santé en général, de la posture, de l'équilibre et de l'estime de soi; poids-santé; renforcement des muscles et des os) **de la pratique régulière de l'activité physique** (p. ex. faire de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique par jour).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Soins essentiels d'hygiène dentaire

- Discuter et démontrer des façons de prendre soin de ses dents pour être en bonne santé (pouvoir articuler, mordre, mâcher, digérer):
  - se brosser les dents régulièrement et de la bonne manière (en commençant par la gencive et en s'éloignant de la gencive).



Voir les annexes 13 et 15.

- faire des visites régulières chez le dentiste, éviter les aliments qui contiennent trop de sucre
- avoir une alimentation équilibrée et riche en éléments nutritifs.
- éviter de mettre des objets dans la bouche.
- Lire *Que se passe-t-il quand je vais chez le dentiste?*
- Simuler une visite chez le dentiste.

Notes :

- La plaque dentaire est composée de microbes, trop petits pour être vus à l'œil nu et qui collent aux dents. Cette plaque attaque les dents et les gencives qui deviennent rouges en raison de l'infection. Une bonne hygiène dentaire permet de réduire le risque de complications.
- Le sucre se transforme en acide avec la salive et attaque l'émail qui protège la dent. Les caries apparaissent. Une alimentation saine basée sur les 4 groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* sert à protéger les dents (faire parvenir une copie de ce guide aux familles).

#### Développement des dents au cours de la croissance :

- Observer des images ou des photos de dents humaines ou animales ou des échantillons de dents obtenues chez le dentiste. Expliquer aux élèves que les dents changent au cours de la croissance.



Voir l'annexe 14.

- Mettre les élèves par deux et leur faire observer les dents de leur partenaire, ou utiliser un miroir pour observer et compter leurs propres dents.

Note :

Un adulte a 32 dents, dont 8 incisives, 4 canines, 8 prémolaires et 12 molaires.

## Suggestions pour l'évaluation

### Observation : Soins essentiels d'hygiène dentaire

L'enseignant nomme plusieurs actions à faire et à éviter pour prendre soins de ses dents. L'élève montre un visage souriant si l'action est bonne et un visage triste si l'action est à éviter.



bon



à éviter

### Observation : Développement des dents au cours de la croissance

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève sait, en regardant sa propre bouche :

Nom : _____	oui	non
identifier les dents de lait		
identifier les dents permanentes		

### Observation : Je prend soin de mes dents

L'enseignant aide les élèves à compléter ce tableau :

Je prends soin de mes dents							
Nom : _____							
<input type="checkbox"/> Mets une ★ chaque fois que tu te brosses les dents							
<input type="checkbox"/> Mets une ✓ chaque fois que tu utilises la soie dentaire							
<input type="checkbox"/> Mets un 😊 chaque fois que tu bois du lait							
<input type="checkbox"/> Mets un X chaque fois que tu manges un bonbon ou une sucrerie							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Se brosser les dents							
Utiliser la soie dentaire							
Boire du lait							
Manger un bonbon ou une sucrerie							

### Remarques pour l'enseignant

Croissance des dents :

- Les dents de lait poussent entre l'âge de 6 mois (incisives) et 6 ans.
- Vers deux ans et demi, l'enfant a 20 dents de lait.
- 4 molaires permanentes s'ajoutent derrière ces dents de lait.
- Les dents de lait tombent entre 6 et 12 ans.
- Les dents permanentes (qui se trouvent en dessous des dents de lait) poussent. Il y en a 32.
- Vers 18 ans, les dents de sagesse (grosses molaires) poussent.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association dentaire canadienne : [[http://www.cda-adc.ca/public/frames/re\\_index.html](http://www.cda-adc.ca/public/frames/re_index.html), 16 juin 2001]

DIÉVART, Roger, et Pierre-Marie VALAT. *Des dents pour mieux croquer*, Paris, Gallimard, 1984, (611.314 D567d).

« Les dents de lait », (N<sup>o</sup> 1), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

PETTY, Kate, et Lisa KOPPER. *Pour la première fois : Chez le dentiste*, Montréal, Héritage, 1988, (617.6 P512c).

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-utrution/pubf/guidalim/guide.html>, 4 juillet 2001]

SLATER, Helen, et Lyn MITCHELL. *Que se passe-t-il quand je vais chez le dentiste*, Montréal, Héritage, 1991, (617.6 S631j).

## 5. Habitudes de vie saines

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.M.B.2 *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer de diverses manières** (p. ex. en faisant un dessin, en mimant ou au moyen de feuilles à remettre à la sortie de la classe) **des formes d'activité physique qui sont agréables à pratiquer.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Charades

- En petits groupes, faire mimer par des élèves les activités qu'ils aiment et demander aux autres de deviner de quoi il s'agit. Chaque élève mime à son tour.

#### Activités d'hiver

- Les élèves nomment des activités d'hiver (p. ex. skier, lancer des boules de neige, patiner, construire un « quinzee » ou un bonhomme de neige, faire un ange dans la neige, glisser sur la neige, pêcher, faire de la raquette) qui leur plaisent et les représentent de diverses manières : mime, dessin, saynètes.

#### J'aime, je n'aime pas

- Proposer aux élèves les activités des RAS H.2.M.A.1a ou H.1.M.A.1, et leur demander de dire lesquelles étaient agréables et amusantes et pourquoi. Distribuer des feuilles avec des visages dessus et demander aux élèves de les remplir avec un sourire ou un air fâché selon l'activité nommée. Ramasser la feuille à la fin de la classe.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Formes d'activité physique agréables

- Demander aux élèves de dessiner une activité physique agréable à pratiquer. Classer ces dessins dans le portfolio de l'élève.
- Créer une feuille de travail sur laquelle sont illustrées les activités auxquelles les élèves ont participé au cours d'un trimestre (p. ex. patin, espalier mobile, câbles, jeu de balle, jongler avec des foulards). Demander aux élèves d'encrer les activités qui leur ont plu.

L'enseignant note ensuite sur une fiche de contrôle si l'élève est capable d'indiquer des activités physiques qu'il trouve agréables.

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.M.B.3 *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer en gros l'effet de l'automatisation sur l'activité physique quotidienne** (p. ex. il est plus important qu'avant de planifier des périodes d'activité physique quotidiennes en raison de l'utilisation trop abondante des jeux vidéo, de la télévision et des ordinateurs).

### Suggestions pour l'enseignement

#### L'activité, c'est la santé!

- Montrer la photo d'une personne assise devant la télévision ou un ordinateur et la photo d'une personne en train de jouer, et poser les questions suivantes :
  - Quelle personne est en train de faire ce qu'il faut pour être en bonne santé?
  - Quelle personne est en train de faire ce qu'il faut pour renforcer ses muscles et ses os?
  - Quelle personne est en train de faire ce qu'il faut pour améliorer sa motricité?

#### Les pièges de la mécanisation!

- Montrer des photos ou des images de machines ou d'appareils automatiques (p. ex. un téléviseur, un ascenseur, un ordinateur, un téléphone, une auto, une commande à distance, un ouvre-porte de garage, une tondeuse à gazon avec siège) et demander aux élèves de discuter de la façon dont ces machines changent nos façons d'être actifs. Voir C.2.M.B.1.

#### Classement d'images

- Demander aux élèves de trouver et de classer des images montrant des gens actifs et inactifs. Ils peuvent créer une affiche pour le babillard sur la vie active et la bonne santé. Se servir de « Trie et prédis » dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.33.

#### Activités à faire à la maison

- Demander aux élèves de discuter en groupes des activités qu'ils peuvent faire à la maison pour rendre leurs muscles plus forts (jouer avec un ami ou un membre de la famille, grimper, sauter, promener le chien).

Note :

Encourager les élèves à apporter des photos d'eux-mêmes ou de leur famille.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Effets de l'automatisation

L'enseignant prépare une feuille de travail qui contient des illustrations, des dessins ou des photos de diverses machines, telles qu'une télécommande, une voiture, une bicyclette, un poste de télévision, un lave-vaisselle, des patins à roues alignées, un ordinateur. Il note si l'élève est capable de mettre une croix à côté des machines qui font diminuer l'activité physique et une coche à côté de celles qui font augmenter l'activité physique.



## 5. Habitudes de vie saines

### Remarques pour l'enseignant

Veiller à bien présenter, bien expliquer, bien utiliser et bien illustrer les mots suivants et à en donner des exemples :

- **activité** – bouger
- **inactivité** – rester assis
- **mécanisation** – machines, autos
- **technologie** – ordinateurs, jeux électroniques, télévision, etc.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*,  
Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.M.C.1a *L'élève doit être apte à :*

**Reconnaître l'arc-en-ciel et divers aliments issus du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Guide alimentaire canadien

- Expliquer ce qu'est l'arc-en-ciel du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et faire identifier divers aliments du *Guide*. Mettre les élèves en petites équipes et leur demander de faire une affiche sur un groupe alimentaire de leur choix (s'assurer que tous les groupes alimentaires sont traités) en se servant de coupures de journaux, d'illustrations de revues, de magazines ou d'images publicitaires.

Notes :

- Encourager les familles à faire participer leur enfant à l'élaboration de goûters, de dîners ou de soupers pour l'école ou la maison en tenant compte des principes d'une alimentation saine et équilibrée telle que décrite dans le *Guide*.
- Consulter *La route vers une vie saine*. Healthy Eating Ressource guide. NorthWest Company : 1-800-782-0391.

#### Panier de fruits

- Préparer des cartes de couleur qui représentent différentes catégories de fruits (p. ex. rouge pour pomme; jaune pour banane). Faire asseoir les élèves en cercle, chacun derrière une de ces cartes posées sur le sol. Lorsque l'enseignant nomme une catégorie de fruits, les élèves dont la carte représente cette catégorie courent autour du cercle et s'assoient rapidement derrière une autre carte de la même couleur. Si l'enseignant dit « panier de fruits », tous les élèves doivent changer de place (et de catégorie).

Variantes :

Le jeu **Panier de fruits** peut se jouer avec des cartes représentant des légumes ou d'autres groupes alimentaires.

- Demander aux élèves d'apporter à l'école des boîtes vides d'aliments. Faire classer les boîtes selon le groupe alimentaire. On peut aussi lancer un dé au lieu de nommer les catégories d'aliments. Voir M : 1.1.1.
- Faire composer (sur une affiche) un menu de collation en se servant d'aliments issus de chacun des 4 groupes alimentaires.
- Faire composer les menus d'une journée complète.

Note :

Consulter la fiche d'activité **Le relais des groupes alimentaires** dans *Sautons en cœur*.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Guide alimentaire canadien

En petits groupes, les élèves confectionnent une affiche représentant l'arc-en-ciel du *Guide*. L'enseignant note sur une fiche de contrôle si les élèves reconnaissent l'arc-en-ciel des aliments.

### Remarques pour l'enseignant

**Avvertissement** : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.M.A.1.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



*Allergie alimentaire et digestive* : <http://coproweb.citeweb.net/allergo/>, 6 nov 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 372.7/P964 Mat.).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal* : [<http://www.lait.org/zone1/lait.asp>, 6 juillet 2001]

*L'allergie alimentaire et ses imitateurs* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants* : [<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie : prévention et traitement* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>, 6 nov 2001]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

Santé Canada. *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*, Ottawa, 1992, (Classeur vertical - Alimentation).

« Sautons en cœur », vidéocassette, Winnipeg, Fondation des maladies du cœur du Manitoba, 1989 et 1993, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).




### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.M.C.1b *L'élève doit être apte à :*

**Indiquer qu'il faut bien s'alimenter pour grandir et se sentir bien dans sa peau.**

C.5.M.C.2

 **Indiquer qu'il est important de bien s'alimenter et de boire pour pouvoir faire de l'activité physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Les aliments, la croissance et le bien-être

- Expliquer qu'une bonne alimentation favorise la croissance et le bien-être en procurant au corps les nutriments dont il a besoin. Utiliser une grande image du corps humain pour montrer quelles parties du corps bénéficient d'une alimentation saine. Voir C.5.M.E.1a.
- Associer certains aliments à certaines fonctions du corps.
- Encourager les élèves à définir des objectifs simples et sains en matière d'alimentation qui favorisent la croissance et le bien-être (p. ex. manger régulièrement; utiliser le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour avoir des repas nutritifs et équilibrés).



Voir l'annexe 16.

#### Stand de ravitaillement (station pour faire le plein d'essence pendant une course automobile)

- Préparer une piste de course autour du gymnase ou à l'extérieur. Les élèves font semblant d'être des automobiles de course. Ils font 2 tours de piste et ramassent un sac de fèves (aliment) au stand de ravitaillement. Ils utilisent l'énergie de l'aliment en courant puis ils remettent leur sac au stand. La course se poursuit.
- Poser des questions aux élèves : « Que met-on dans l'automobile pour qu'elle fonctionne? Qu'arrive-t-il quand on manque d'essence? Qu'arriverait-il si on mettait des boissons gazeuses dans le réservoir? Que met-on dans notre corps pour qu'il fonctionne? Y a-t-il seulement un bon aliment ou un bon liquide pour le corps? »

#### Les automobiles

- Utiliser un jeu comme **Les automobiles** (*De l'habileté à l'activité*, p. 77) pour faire comprendre aux élèves que leur corps est comme un véhicule : il a besoin d'énergie pour fonctionner.
- Poser des questions du genre : « Ton véhicule a-t-il assez d'énergie pour finir le jeu? » « Qu'as-tu mangé pour le petit déjeuner? »
- Discuter de ce que les élèves ont mangé aux différents repas de la journée.

Notes :

- Encourager les familles à faire participer leur enfant à l'élaboration de goûters, de dîners ou de soupers pour l'école ou la maison en tenant compte des principes d'une alimentation saine et équilibrée telle que décrite dans le *Guide*.
- Lorsqu'on discute de nutrition, et de choix d'aliments, on doit être conscient des facteurs (socio-économiques, culturels) qui influencent ces choix. Si des préoccupations surviennent à l'égard de la nutrition d'un élève, il est recommandé d'en discuter avec le directeur de l'école.

#### Feu rouge, Feu vert!

- Lorsque l'enseignant dit : « Feu vert! », les élèves se déplacent (en courant, sautant) dans un espace général. Lorsque l'enseignant dit : « Feu rouge! », ils s'arrêtent. On peut aussi utiliser un papier rouge et vert pour cette activité.
- Questions en vue d'une discussion :
  - Est-ce que ton véhicule a assez d'énergie pour jouer ce jeu?
  - Qu'as-tu mangé pour le déjeuner?

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Bien s'alimenter

L'enseignant demande aux élèves de donner oralement des raisons pour lesquelles il faut bien s'alimenter.

### Remarques pour l'enseignant

**Avvertissement :** il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.M.A.1.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



*Allergie alimentaire et digestive* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>, 6 nov 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation Physique (M à 4<sup>e</sup>) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, 1995, (P.D. 372.86 D278).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal* : [<http://www.lait.org/zone1/lait.asp>, 6 juillet 2001]

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile!* : *Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

Havas Interactive, Dorling Kindersley Multimedia. *Mon premier corps humain*, cédérom, Paris, Havas Interactive Nathan, c1998, (CD-ROM 612.003 M734).

*L'allergie alimentaire et ses imitateurs* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants* : [<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie : prévention et traitement* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>, 6 nov 2001]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

« Sautons en cœur », vidéocassette, Winnipeg, Fondation des maladies du cœur du Manitoba, 1989 et 1993, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).



## 5. Habitudes de vie saines

### Résultat d'apprentissage spécifique

- C.5.M.D.1 *L'élève doit être apte à :*  
**Nommer certaines substances utiles ou dangereuses que l'on trouve au foyer et à l'école** (c.-à-d. médicaments, vitamines, sirop contre la toux, substances allergènes, produits domestiques marqués d'un avertissement de danger, produits du tabac).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Substances utiles ou dangereuses au foyer et à l'école

- Liens curriculaires : Revoir les consignes de sécurité relatives au RAS C.3.M.B.1.
- Faire classer les substances trouvées à la maison et à l'école selon qu'elles sont utiles ou dangereuses : médicaments, vitamines, substances allergènes, produits domestiques marqués d'un avertissement de danger, produits du tabac, produits de nettoyage, fournitures scolaires. Voir M : 1.1.1.
- Demander aux élèves de trouver dans les revues ou les magazines des photos qui représentent des substances dangereuses.



Voir l'annexe 9.

Notes :

- Demander la participation des parents en ce qui concerne la classification, l'utilisation et le rangement des substances utiles ou dangereuses.
- Consulter *Aimer la vie : Tout le monde y gagne!* : SAF/SAF p. 2.4.2, Act. 1.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Substances utiles ou dangereuses au foyer et à l'école

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève a trouvé une photo ou une image d'une substance dangereuse.

Noms	Substances utiles	oui	non

Noms	Substances dangereuses	oui	non

### Remarques pour l'enseignant

Faire comprendre aux élèves que certaines substances utiles comme les médicaments ou les produits domestiques peuvent être dangereuses lorsqu'elles sont mal utilisées. Expliquer qu'il existe des consignes de sécurité ou des directives qui se rapportent à ces produits, que les parents devraient prendre les décisions relatives à leur utilisation, à leur classement et à leur entreposage et que les enfants devraient demander leur permission avant d'y toucher.

C.5.M.D.2

- Nommer des substances utiles et des substances nocives** (c.-à-d. vitamines, médicaments, tabac, alcool) **et décrire leurs effets sur un corps en bonne santé** (p. ex. les vitamines facilitent la régénération des tissus; les médicaments combattent la maladie ou atténuent la douleur; la nicotine du tabac nuit au fonctionnement des systèmes circulatoire et nerveux; la fumée des cigarettes endommage les poumons et augmente les risques de cancer; l'inhalation de vapeurs de produits dangereux peut faire du tort à l'organisme et même entraîner la mort).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



« Attention dans la maison », (N° 8), et « Mange », (N° 18), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 372.7/P964 Mat.).

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *Aimer la vie : Tout le monde y gagne!*, Winnipeg.

« Radar et la sécurité à la maison », vidéocassette, Consommation et Affaires commerciales Canada, 1992, (VIDEO 363.1 R124).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.M.E.1a *L'élève doit être apte à :*

**Nommer par leur nom exact les principales parties du corps humain** (p. ex. tête, bras, épaules, coudes, poignets, doigts, pouces, jambes, genoux, chevilles, pieds, orteils, poitrine, taille, hanches, pénis, vagin, seins).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Noms des principales parties du corps humain

- En se servant d'une pancarte du corps humain, faire nommer les principales parties du corps humain : tête, bras, épaule, coude, poignet, doigt, pouce, jambe, genou, cheville, pied, orteil, poitrine, taille, hanche, pénis, vagin, sein (voir *L'être humain*). Voir C.1.M.B.3.b.
- Mon corps : Faire tracer le contour du corps de l'élève sur une grande feuille de papier. Coller les noms des différentes parties du corps sur le dessin.
- Les comptines : voir FL1 « Les comptines », p. 24 à 28. Voir FL2 : annexe p. 2.



Voir l'annexe 8

#### Les parties du corps

- Distribuer à chaque élève un dessin simple du corps humain. L'élève écoute la consigne du professeur et colorie ou dessine la partie demandée.  
Voir FL1 : « L'écoute 1 », p. 28 et FL2 : « CO1 », p. 18.



Voir l'annexe 8.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Les parties du corps

L'enseignant note sur une échelle d'appréciation si l'élève a colorié les parties du corps demandées.

L'élève reconnaît :

Parties du corps	<input checked="" type="checkbox"/>
15 à 20 parties	<input type="checkbox"/>
10 à 15 parties	<input type="checkbox"/>
5 à 10 parties	<input type="checkbox"/>
0 à 5 parties	<input type="checkbox"/>



### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Observation : Parties du corps

L'enseignant donne à chaque élève le dessin d'un contour du corps humain. Il donne les instructions suivantes et note le nombre de réponses correctes obtenues :

Colorie :					
la tête	___	en jaune	un bras	___	en rouge
une épaule	___	en orange	un coude	___	en vert
une main	___	en noir	une jambe	___	en bleu
un genou	___	en rose	un pied	___	en brun

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



DESROCHERS, Denise, et Damien FRANCŒUR. *L'être humain*, Montréal, Guérin, 1997, (612 D474e).

DETAY-LANZMANN, Françoise, et Nicole HIBERT. *Le corps et la santé*, Paris, Mango, 1993, « Premiers regards », (612 D479c).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL1 P964 Mat.).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde – immersion, Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL2 P964 Mat.).

Havas Interactive, Dorling Kindersley Multimedia. *Mon premier corps humain*, cédérom, Paris, Havas Interactive Nathan, c1998, (CD-ROM 612.003 M734).

HÉBERT, Marie-Francine, et Darcia LABROSSE. *Le goût de savoir : vive mon corps!*, Montréal, La courte échelle, 1994, (612 H446v).

HÉBERT, Marie-Francine, et Darcia LABROSSE. *La vie du corps*, Paris, Gallimard, 1996, (612 P453v).

MEREDITH, Susan, Ann GOLDMAN et Tom LISSAUER. *Le corps humain*, Londres, Usborne Publishings Ltd., 1983, « Le jeune scientifique », (612 M559c).

PÉROLS, Sylvaine. *Le corps*, Paris, Gallimard, 1994, (612 P453c).

SCHOFIELD & SIMS. *Notre corps : l'être humain*, Royaume-Uni, (Affiche).

STINSON, Kathy, Heather COLLINS et David HOMEL. *Le livre tout nu*, Toronto, Annick Press Ltd., 1987, (612 S859l).

WESSELS, Florence, et Pierre-Olivier WESSELS. *Le corps*, Paris, Larousse, 1992, « Ma première encyclopédie », (612 W515c).

WILKES, Angela, Sue BARRACLOUGH et Rhian Nest JAMES. *Notre corps*, Paris, Larousse, 1999, « Mon encyclo Larousse », (612 W682n).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.M.E.3a *L'élève doit être apte à :*

**Comprendre que les gens ont droit à leur intimité** (p. ex. dans le coin consacré à la lecture, dans la zone d'isolement permettant aux élèves de se calmer, aux toilettes).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Besoins d'intimité

- Demander aux élèves de nommer des situations à la maison ou à l'école dans lesquelles ils ont eu besoin qu'on respecte leur intimité (p. ex. écouter de la musique dans sa chambre, s'isoler après une dispute pour réfléchir, prendre une douche).
- La classe choisit une mascotte (p. ex. un ourson en peluche) qui sera associée au besoin d'intimité. L'élève qui en éprouve le besoin pourra prendre l'ourson et se retirer dans un coin tranquille de la classe. Les autres respecteront son besoin d'intimité.

#### Au gymnase

- L'élève fait l'hélicoptère avec ses bras pour créer son espace personnel et se déplace dans l'espace général. Faire les liens avec le RAS C.1.M.B.3a.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Besoins d'intimité

L'enseignant observe et note dans un commentaire anecdotique si les élèves savent se retirer et utiliser la mascotte. Indiquer la date ou la situation qui a pu engendrer le besoin d'intimité.

### Remarques pour l'enseignant

Expliquer aux élèves qu'il est agréable parfois d'avoir un espace privé, à l'écart des autres, par exemple pour se calmer, lire un livre ou aller aux toilettes. Chaque être humain a droit à avoir des moments privés et intimes où il peut rêver à sa guise ou s'occuper de ses besoins personnels.


## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

- H.5.M.A.1 *L'élève doit être apte à :*  
**Noter, avec l'aide de quelqu'un, ses habitudes quotidiennes en matière de santé** (c.-à-d. soins dentaires et hygiéniques).

H.5.M.A.2

-  **Noter, avec l'aide de quelqu'un, les activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Habitudes quotidiennes en matière de santé

- Préparer des tableaux simples avec des pictogrammes représentant diverses habitudes quotidiennes en matière de santé : hygiène, hygiène dentaire, sommeil et repos, alimentation saine, activité physique quotidienne. Avec l'aide du professeur ou d'un parent, les élèves déterminent des habitudes quotidiennes en matière de santé et cochent les cases du tableau (mettre un visage souriant) chaque fois qu'ils ont mis en pratique une bonne habitude relative à leur santé.






Voir l'annexe 15.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Habitudes quotidiennes en matière de santé

L'enseignant note sur un tableau d'évaluation si l'élève a mis en pratique une bonne habitude relative à sa santé.

L'élève a :

	complété son tableau
	partiellement complété son tableau
	n'a pas fait de tableau

## 5. Habitudes de vie saines

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

L'enseignant aide l'élève à compléter le tableau suivant :

#### Habitudes quotidiennes

Nom : \_\_\_\_\_

- Mets une ✓ chaque fois que tu prends un bain
- Mets une ★ chaque fois que tu manges une collation nutritive
- Mets un 😊 chaque fois que tu fais de l'activité physique

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bain							
Collation nutritive							
Activité physique							



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.M.A.3a *L'élève doit être apte à :*

**Établir les liens entre divers types de goûters ou de collations et les groupes alimentaires ou la catégorie des « autres aliments ».**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Collations

- Inviter les élèves à apporter une collation nutritive en classe.

Note :

Inviter les parents à s'intéresser, à contribuer et à participer à l'élaboration de collations et de goûters nutritifs pour leur enfant et pour la classe en se basant sur *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

#### Groupes alimentaires

- Faire recenser et classer des aliments (illustrations) qui proviennent des quatre groupes alimentaires : produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts.

#### Chasse au trésor

- Cacher des cartes illustrant des goûters ou des collations des quatre groupes alimentaires et du groupe « autres aliments » dans la classe, le gymnase ou la cour. Accrocher au mur une affiche des groupes alimentaires du *Guide* de façon à ce que tous les élèves puissent la voir. Diviser la classe en cinq groupes. Demander aux groupes de trouver le plus rapidement possible (accorder un temps limité à l'activité) toutes les cartes qui appartiennent au groupe alimentaire dont ils sont responsables.

#### Goûters

- Faire de grandes pancartes représentant des exemples de collations ou de goûters qui contiennent des aliments des 4 groupes alimentaires. Faire remarquer que certains aliments appartiennent au groupe : « autres aliments ». Nommer des aliments qui appartiennent à cette catégorie. Faire une affiche des « autres aliments ».

#### Classement des aliments

- Distribuer aux élèves des images de divers aliments. Leur demander de les classer selon le groupe auquel ils appartiennent. Voir M : 1.1.1.
- Faire choisir des aliments de chacun des 4 groupes alimentaires pour une collation de classe. Voir M : 1.1.1.  
Note :  
L'eau est nécessaire à la vie. Il est recommandé de savoir « écouter sa soif » et de boire fréquemment.

### Suggestions pour l'évaluation




#### Observation : Chasse au trésor

L'enseignant observe et note si l'élève reconnaît les liens entre divers types de goûters ou de collations et les groupes alimentaires ou la catégorie des « autres aliments ».

#### Appréciation : Classement des aliments

L'enseignant note sur une échelle d'appréciation si l'élève sait classer les aliments des collations selon le groupe alimentaire auquel ils appartiennent.

#### Échelle :

	souvent
	parfois
	peu souvent

### Remarques pour l'enseignant

**Avvertissement** : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir [Remarques pour l'enseignant](#) du RAS C.5.M.A.1.

« Autres aliments » :

Selon le *Guide*, cette catégorie inclut les aliments qui n'appartiennent à aucune des 4 autres catégories, mais qui les accompagnent aux repas. Certains de ces aliments ont une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel. Il est donc recommandé de s'en servir avec modération. Ce groupe inclut :

- les aliments gras : beurre, margarine, huile
- les aliments qui contiennent du sucre : confiture, miel, bonbon
- les grignotines grasses ou salées : croustille, bretzels
- diverses boissons : eau, café, boisson gazeuse
- les épices, les condiments, les fines herbes : moutarde, ketchup

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



*Allergie alimentaire et digestive* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>, 6 nov 2001]

*Allergy Asthma Information Association* : [<http://cgi.cadvision.com/~allergy/aaia.html>, 16 juin 2001]

*Association des allergologues et des immunologues du Québec* : [<http://www.allerg.qc.ca/>, 16 juin 2001]

*Association québécoise des allergies alimentaires* : [<http://www.aqaa.qc.ca/>, 16 juin 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques Maternelle : Programme d'études: Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 372.7/P964 Mat.).

*L'allergie alimentaire et ses imitateurs* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants* :  
[<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie : prévention et traitement* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>, 6 nov 2001]

« Le chemin des aliments », (N° 33), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]





### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.M.A.3b *L'élève doit être apte à :*

**Essayer divers aliments, dans chaque groupe alimentaire, en tenant compte de son individualité, notamment en ce qui concerne les allergies.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Essayer divers aliments

- Demander aux élèves d'apporter des aliments qui appartiennent à chacun des groupes alimentaires. Faire goûter des aliments et en faire observer le goût, la texture, la forme, l'apparence, l'origine et la classification (groupe alimentaire).
- Faire observer les différences culturelles, raciales, religieuses en matière de nourriture (voir conseils à suivre en cas de réactions ou d'allergies alimentaires).

Note :

Consulter les divers sites Internet relatifs aux allergies de la section Ressources suggérées.



Voir l'annexe 16.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Goûter différents aliments

L'enseignant note dans un commentaire anecdotique si l'élève goûte souvent à de nouveaux aliments.

### Remarques pour l'enseignant

**Avvertissement** : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS C.5.M.A.1.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



*Allergie alimentaire et digestive* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/>, 6 nov 2001]

*L'allergie alimentaire et ses imitateurs* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants* : [<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 6 nov 2001]

*L'anaphylaxie : prévention et traitement* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>, 6 nov 2001]

*Les diététistes du Canada* : [<http://www.dietitians.ca/french/frames.html>, 16 juin 2001]

### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.M.A.4 *L'élève doit être apte à :*

**Faire de bons choix dans certaines situations types concernant l'utilisation de substances nocives** (c.-à-d. ne pas toucher aux substances inconnues, ne pas manger, ni boire quoi que ce soit sans permission).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Choix à faire

- Liens curriculaires : RAS C.3.M.B.1, C.3.M.B.4 : être capable d'identifier les symboles sur les emballages qui représentent les poisons, les produits corrosifs, inflammables ou explosifs; savoir reconnaître les personnes de son milieu de vie qui peuvent l'aider en cas de dangers. Voir FL1 : « Lecture 1 », p. 152; « Écriture 1 », p. 208. Voir FL2 : « CE1 », p. 42.

Voir l'annexe 9

- Décrire des situations types relatives à l'utilisation de substances nocives et demander aux élèves de montrer un visage souriant si un bon choix a été fait et un visage triste si un mauvais choix a été fait.

Exemples :

- Melissa trouve une bouteille de pilules. Elle la donne à un adulte.
- Matthew trouve une bouteille dehors. Il goûte le liquide.
- Un étranger offre un bonbon à Jacques. Jacques refuse de le manger.
- Un contenant de nettoyant est laissé sur le plancher. Un élève le ramasse et sent le produit.

Voir l'annexe 9.

#### Au gymnase

- Quatre élèves sont assis sur des tapis respectifs représentant chacun une maison. Dispersés dans le gymnase, ces quatre élèves ont une affiche dont un côté a un symbole de danger et l'autre une illustration d'un parent-secours. Au coup de sifflet, tous les élèves de la classe doivent observer l'illustration ou les symboles affichés et choisir la maison sécuritaire. L'élève ne peut pas se rendre au tapis ayant un symbole de danger. Si aucune illustration de parent-secours n'est affichée, ils doivent continuer à courir dans le gymnase. Lorsqu'ils voient l'illustration, ils peuvent se rendre à ce tapis et attendre le prochain coup de sifflet.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Choix à faire

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève sait indiquer de bons choix dans les situations types.

L'élève encercle, avec l'aide de l'enseignant, la bonne réponse pour chaque énoncé:

- J'ai trouvé un contenant de pilules sous le fauteuil et je l'ai donné à un adulte fiable  
😊 oui ☹ non
- J'ai trouvé un bouteille dans le garage et j'ai bu le liquide qu'elle contenait  
😊 oui ☹ non
- Un étranger m'a offert des bonbons et je les ai pris  
😊 oui ☹ non
- J'ai trouvé un pétard et je vais dans la maison chercher des allumettes  
😊 oui ☹ non

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Observation : Bons choix

L'enseignant place les élèves en petits groupes. Donner à chaque groupe un certain nombre de contenants ou de boîtes d'emballage vides et propres. Leur faire classer ces objets en 3 groupes :

- Les produits à ne pas toucher
- Les produits à ne pas manger
- Les produits à ne pas boire

NE PAS TOUCHER	NE PAS MANGER	NE PAS BOIRE

### Remarques pour l'enseignant

Expliquer aux élèves qu'il existe toutes sortes de substances dans leur environnement à l'école ou à la maison et que certaines peuvent être très dangereuses, même si elles ont un bel emballage. Indiquer que certaines substances sont dangereuses à inhaler, même s'il n'existe pas de symbole sur l'emballage.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, Maternelle* :  
*Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL1 P964 Mat.).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde – immersion, Maternelle* :  
*Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL2 P964 Mat.).

« Manger », (N° 18), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).