

EMC 2 L'hygiène de vie



→ Décrire cette scène. Quel personnage a visiblement un souci ? Pourquoi selon toi ?

Comment être en bonne santé



1. Être propre:

Il y a autour de nous, beaucoup de microbes qui peuvent nous rendre malades. Il faut donc se laver tous les jours le corps, se brosser les dents et se laver les mains plusieurs fois par jour.

2. Dormir:

Nous avons tous besoin de dormir. Le sommeil nous permet de ne plus être fatigués. Il est indispensable que notre corps se repose, la durée du sommeil dépend de notre âge et de notre santé (ex : un bébé dort beaucoup plus qu'un adulte en bonne santé).



3. Faire du sport:

Quand on fait du sport tout le corps est sollicité. Pour permettre tous les mouvements du corps, plus de 900 muscles font actionner 200 os du squelette.



4. Manger et boire sainement :

Les aliments que nous mangeons, doivent être bien préparés et bien conservés pour ne pas être malade.

Nous devons manger en quantité suffisante mais pas trop et il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Les alcools et les sodas ne sont pas bons pour la santé si on en boit trop (en excès).



Quoi ? se laver les mains
Quand ? avant chaque repas
Pourquoi ? pour ne pas déposer des bactéries sur les aliments que l'on porte ensuite à sa bouche



Quoi ? se brosser les dents
Quand ? après chaque repas
Pourquoi ? pour avoir une bouche saine et éviter les caries



Quoi ? se laver le corps
Quand ? tous les jours
Pourquoi ? pour garder la peau propre, se sentir bien et être en bonne santé



Quoi ? se coucher tôt
Quand ? tous les soirs
Pourquoi ? pour être reposé et bien profiter de sa journée le lendemain



Quoi ? changer de sous-vêtements
Quand ? tous les jours
Pourquoi ? parce qu'après avoir été porté une journée, le tissu est sale et peut favoriser le développement des microbes



Quoi ? faire du sport
Quand ? régulièrement
Pourquoi ? pour se sentir bien, être détendu et faire travailler ses muscles

➔ **Qu'en penses-tu ? A quel point du document précédent associer chaque vignette ?**

Une alimentation équilibrée...

La classification des aliments

Les professionnels de la santé ont classé les aliments selon leur rôle dans le bon fonctionnement de notre corps. Tous les aliments d'un même groupe contiennent les mêmes nutriments.

Manger équilibré, c'est manger sans excès au moins un aliment de chaque groupe par jour.



Quant au **sucres** et aux **produits sucrés**, ils sont regroupés sous le nom de « **sucres rapides** ». Ces aliments ne sont pas indispensables au bon fonctionnement de notre corps. Il ne faut les consommer que rarement et en petites quantités.

MA SANTÉ J'EN PRENDS SOIN!

JE MANGE BIEN ...

Je mange de tout en quantité raisonnable !

Des fruits et des légumes



De la viande, du poisson et des œufs



Des laitages



Des féculents



Des boissons grasses



Je bois beaucoup d'eau.



Je ne mange pas trop de ...



Glaces et gâteaux

Aliments trop gras ou trop salés



Bonbons



Boissons sucrées

JE DORS BIEN ...

Je me couche de bonne heure.

Je dors au moins 10 heures par nuit.

Je m'endors calmement. Pour cela, je peux :

- Lire une histoire 
- Écouter une musique douce. 
- Faire un câlin. 

J'évite de ...

- Regarder la télévision, surtout un film violent. 
- Jouer à l'ordinateur ou à la Play Station ... 
- Faire de la gymnastique ou m'exciter. 

JE ME LAVE BIEN ...

Je me lave le corps avec du savon, tous les jours.

Je me lave les cheveux avec du shampooing, au moins 2 ou 3 fois par semaine.

Je me lave les dents après chaque repas.

Je me lave les mains très souvent.

Je me coupe les ongles régulièrement.

Je ne mets pas les mains à la bouche si elles sont sales car elles transportent des microbes.

Je traite mes cheveux lorsque j'ai des poux.

JE ME SOIGNE BIEN ...

Quand je suis malade ou blessé ...

- Je vais chez le docteur ou à l'hôpital. 
- Je me laisse examiner. 
- Je prends les médicaments qu'on me donne. 
- Je n'ai pas peur des vaccins qui me protègent des maladies graves. 
- Quand j'ai mal aux dents, que j'ai des caries ...
- Je vais chez le dentiste. 
- Je mets les mains devant la bouche lorsque je tousse ou que j'éternue. 
- Je jette mes mouchoirs sales à la poubelle. 
- Je ne m'approche pas trop des autres quand j'ai une maladie contagieuse. 

10 trucs faciles

pour arriver en forme à l'école et au collège
www.dangerecole.blogspot.com



je me couche tôt



je prépare
mes affaires
la veille



je me brosse les dents



je ne traîne pas
pour tout faire



je prends un petit
déjeuner équilibré

je ne bois pas
de soda le matin



je fais ma toilette



j'évite les écrans le matin



je prépare mes habits
la veille



je me lève assez tôt
pour tout faire
calmement

→ Quelle(s) recommandations as-tu le plus de mal à respecter ?

→ Quelle serait ta priorité ?