

BIEN VIVRE



Les élèves ont de quoi réfléchir lorsqu'ils s'interrogent sur ce que signifie prendre soin de soi. Pour se sentir bien et mener une vie satisfaisante, les élèves doivent penser à bien manger, à boire assez d'eau, à apprécier la nourriture, à rester actifs, à limiter le temps passé devant l'écran, à dormir suffisamment et à passer du temps avec d'autres.

Cette activité amusante initie les élèves au programme Défi enfant santé. Il est recommandé de commencer le programme par cette activité avant de passer aux autres modules.

Liens avec les programmes d'études

- Éducation physique et santé : Vie saine
- Sciences et technologie : Systèmes vivants
- Mathématique : Analyse des données et probabilités

Objectif d'apprentissage

- Comprendre que prendre soin de soi consiste notamment à bien manger, à boire assez d'eau, à apprécier la nourriture, à rester actif, à limiter le temps passé devant l'écran, à dormir suffisamment, à passer du temps avec d'autres, à préserver sa santé mentale et à avoir une bonne hygiène corporelle pour bien vivre et se sentir bien.

Méthodes d'apprentissage

- Réaliser un schéma conceptuel montrant que pour bien vivre et se sentir bien, il faut prendre soin de soi.
- Associer des objets à des activités qui aident à bien vivre.

Matériel

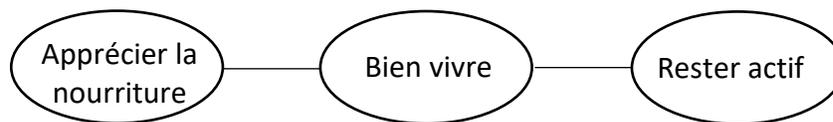
- Boîtes d'exploration
- 3 à 5 grands contenants (boîtes en carton ou autres)

Avant l'activité : préparation des boîtes d'exploration

1. Prévoyez une boîte par groupe de trois à cinq élèves.
2. Utilisez des boîtes à chaussures ou d'autres boîtes de taille semblable.
3. Mettez dans chaque boîte des objets illustrant des activités, des produits ou des aliments qui contribuent au bien vivre, ou imprimez et découpez les images ci-dessous.
4. Placez trois éléments (ou images) dans chaque boîte en prenant soin de les varier d'une boîte à l'autre pour vous assurer que chacun a une caractéristique associée à au moins deux catégories ci-dessous.
5. Les choix sont les suivants :
 - **Nourriture** (exemples : fruits et légumes frais ou en conserve, paquet de pâtes à grains entiers, pot de yogourt ou carton de lait propre et rincé, paquet de biscuits ou de céréales à grains entiers, haricots en conserve, carton d'œufs vide)
 - **Objets associés à la découverte d'aliments et au plaisir de manger** (exemples : bols à mélanger et tasses à mesurer, plantes potagères ou images de potagers)
 - **Eau** (exemples : petite bouteille ou gourde d'eau réutilisable)
 - **Petits articles de sport** (exemples : balle de tennis, balle de golf, balle de ping-pong, rondelle de hockey, cordes à sauter, laisse pour chien, genouillères, gants de vélo, espadrilles, coudières)
 - **Objets associés au sommeil** (exemples : petite couverture ou animal en peluche, enregistrement de musique relaxante ou de berceuses)
 - **Objets associés à la convivialité** (exemples : image d'une famille partageant un repas, illustration d'une célébration culturelle telle qu'une carte de Noël)
 - **Objets associés à la santé mentale** (exemples : tapis de yoga, casse-tête, tablette à croquis et crayons, souliers de marche, cahier à colorier, roman ou livre de conte)
 - **Articles d'hygiène** (exemples : savon, shampooing, revitalisant, débarbouillette)
 - **Articles de soins de la bouche** (exemples : brosse à dents, dentifrice, soie dentaire)
 - **Protection contre le soleil** (exemples : crème solaire, chapeau de soleil, lunettes de soleil, casquette)

Instructions

1. Répartissez les élèves en équipes de trois à cinq. Donnez une boîte d'exploration à chaque équipe.
2. Demandez à chaque équipe d'examiner les objets dans sa boîte. De quoi s'agit-il? Qu'est-ce que ces objets ont en commun?
3. Rassemblez tous les élèves et demandez à chaque équipe de présenter ses objets et d'expliquer ce qu'ils ont en commun.
4. Si les élèves n'ont pas découvert le lien entre les objets, guidez-les en posant des questions et en donnant des indices. Tous les objets ont quelque chose à voir avec prendre soin de soi pour bien vivre et se sentir bien.
5. Dites aux élèves qu'ils vont apprendre comment prendre soin d'eux-mêmes en créant un schéma conceptuel. Expliquez ce terme en disant qu'il s'agit d'un outil pour relier des termes par des lignes et des flèches afin d'avoir une image globale d'un concept en particulier.
6. Au milieu du tableau, tracez un cercle dans lequel vous inscrivez « Bien vivre ».
7. Tracez deux autres cercles de part et d'autre du premier et tracez une ligne reliant chaque nouveau cercle au premier. Écrivez « Apprécier la nourriture » dans l'un et « Rester actif » dans l'autre.



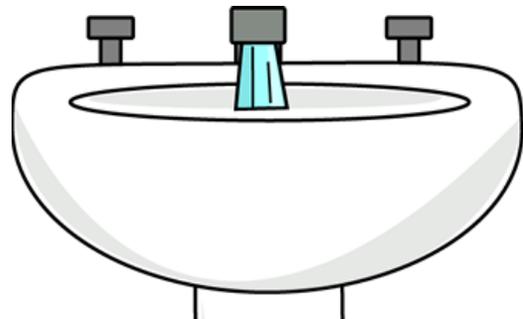
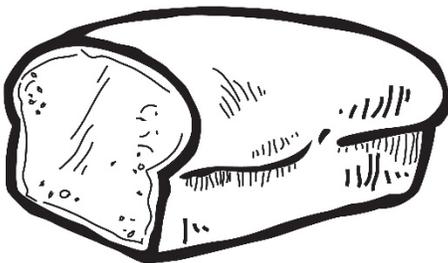
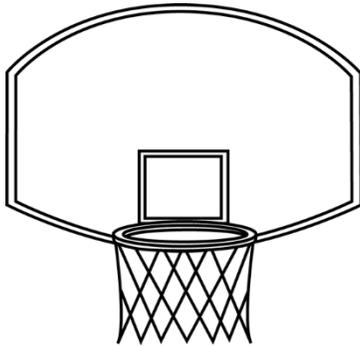
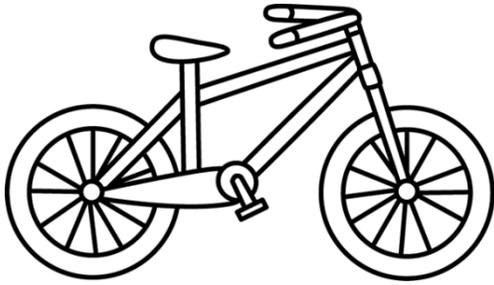
8. Demandez aux élèves d'élargir le schéma conceptuel à l'aide de termes associés au concept de bien vivre. Pour amorcer leur recherche, ils peuvent utiliser les objets ou les images dans les boîtes.
 - Si le terme a un lien avec la nourriture, écrivez-le au tableau près du cercle « Apprécier la nourriture » et tracez une ligne qui les relie. On devrait aussi écrire les termes associés aux activités en lien avec l'alimentation (cuisiner, jardiner, repas en famille, célébrations culturelles, etc.) près de ce cercle.
 - Si le terme a un lien avec l'activité physique, écrivez-le au tableau près du cercle « Rester actif » et tracez une ligne qui les relie.
 - Si le terme *n'a pas* de rapport avec la nourriture ou l'activité physique, inscrivez-le au tableau près du cercle « Bien vivre ». Tracez un cercle autour de ce terme et une ligne reliant ce cercle et celui de « Bien vivre ». Les concepts associés directement à « Bien vivre » sont : sommeil, santé mentale, hygiène buccale, hygiène corporelle et protection solaire.

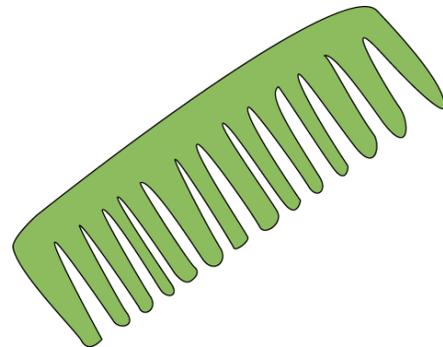
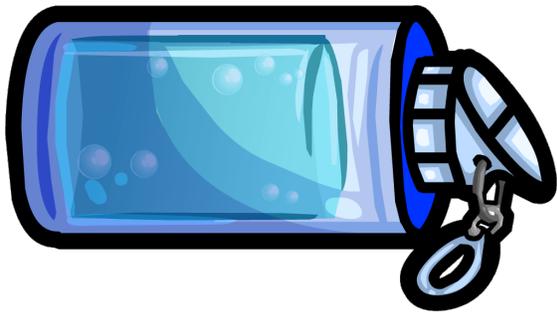
- Certains éléments peuvent être associés à plus d'un concept et former une « grappe conceptuelle ». Par exemple, apprécier un repas en famille peut être associé tant à l'appréciation de la nourriture qu'à la santé mentale puisqu'on a le plaisir de manger pendant qu'on passe du temps de qualité avec d'autres.
9. Demandez aux élèves ce qu'ils entendent par « Bien vivre ». Bien vivre signifie se sentir bien et passer du temps à apprendre, à jouer et à faire ce qu'on aime. Demandez aux élèves ce qu'est bien vivre pour eux. Qu'aiment-ils faire? Bien vivre peut avoir une signification différente pour chaque individu.
 10. Expliquez que pour bien vivre, il faut prendre soin de soi et s'assurer de répondre aux besoins essentiels de son corps. Demandez aux élèves de nommer ces besoins. On a besoin de nourriture, d'eau, d'air, de chaleur (vêtements et abris), de sommeil et d'espace. On a aussi besoin d'être actif et d'être en sécurité. Il faut prendre soin de sa santé mentale et de ses dents (en les brossant tous les jours), et de laver son corps.
 11. Présentez **Défi enfant santé**. Dites aux élèves qu'au cours des prochaines semaines, ils vont participer à un programme éducatif comprenant des activités divertissantes et conçu pour les inciter à chercher ce qu'ils peuvent faire pour prendre soin d'eux-mêmes et pour qu'ils se sentent bien de façon à bien vivre.

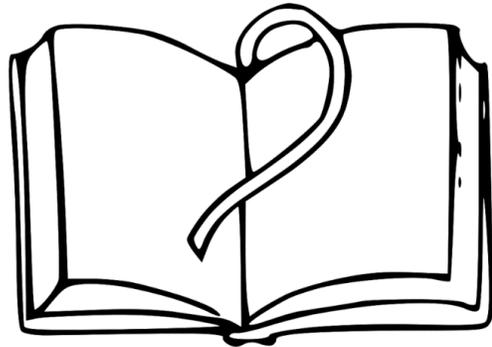
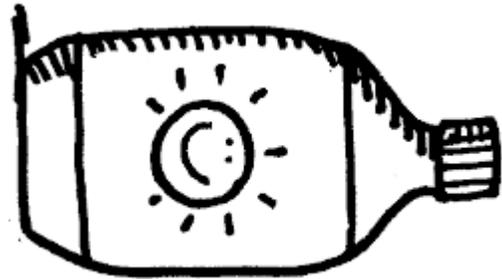
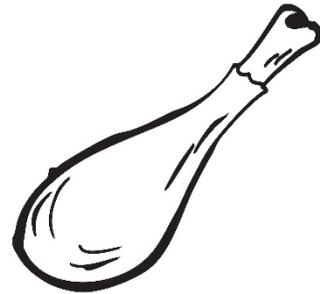
Activité facultative

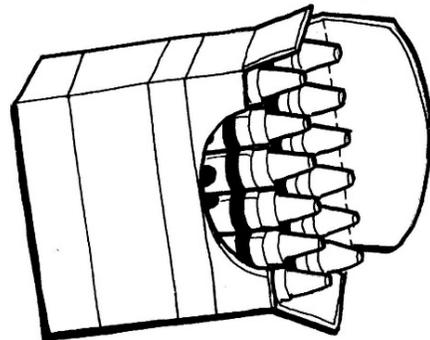
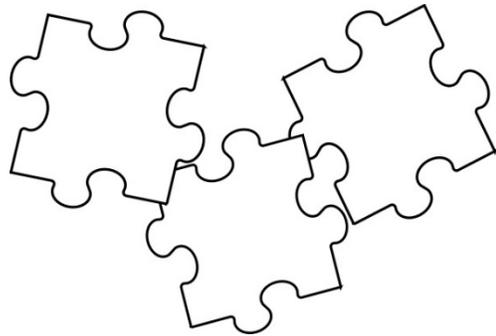
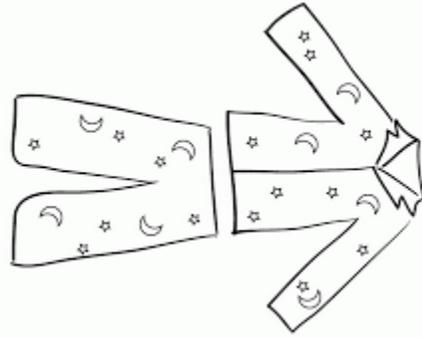
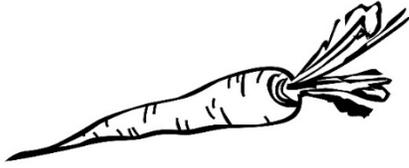
Mathématiques : Expliquez plus en détail le schéma conceptuel. Mentionnez que ces schémas servent à organiser l'information. Ajoutez qu'il existe d'autres types de schémas que l'on peut utiliser pour présenter des données. Comptez le nombre d'éléments reliés à chaque concept. Quel est le concept relié au plus grand nombre d'éléments? Utilisez des pictogrammes ou un diagramme à bandes pour illustrer le contenu des boîtes.

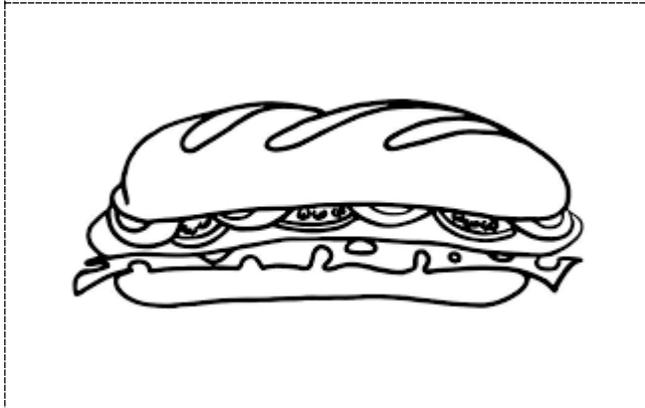
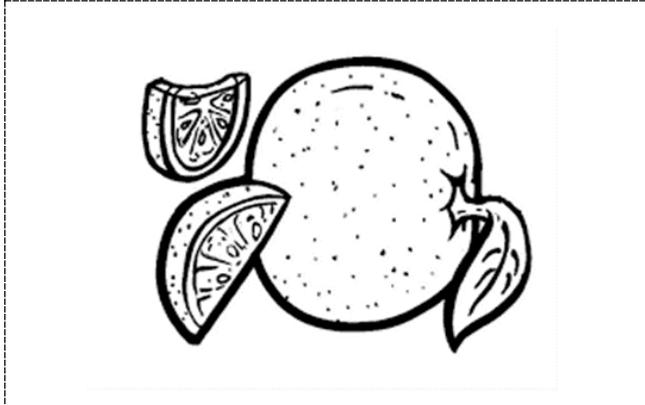
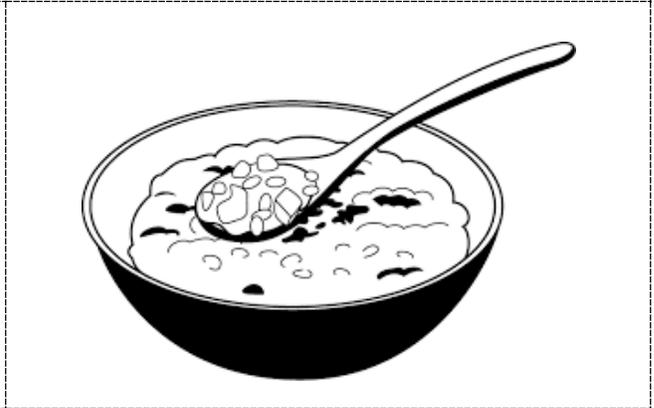












ANIMAUX HEUREUX



Les animaux de compagnie ont des besoins essentiels tout comme les humains. Ils ont besoin de manger des aliments nutritifs et d'être actifs pour être heureux, qu'il s'agisse de mammifères (chiens, chats, lapins, hamsters ou souris), d'oiseaux (perruches, canaris ou poules), de reptiles (serpents, tortues ou lézards), d'amphibiens (grenouilles ou salamandres), d'insectes (phasmes), d'arachnides (mygales ou scorpions) ou de poissons.

Pendant cette activité, les élèves appliquent tout ce qu'ils ont appris sur les besoins des humains durant la première semaine du **Défi enfant santé** aux besoins des animaux. Ils auront aussi l'occasion de parler de leurs rôles et de leurs responsabilités par rapport aux animaux de compagnie.

Liens avec les programmes d'études

- Sciences et technologie : Systèmes vivants
- Études sociales
- Français : Communications orales et écrites

Objectifs d'apprentissage

- Apprendre que les animaux ont des besoins essentiels, comme les humains.
- Comprendre que les animaux de compagnie doivent manger et être physiquement actifs pour être heureux et en bonne santé.
- Découvrir les besoins des différentes classes d'animaux (mammifères, oiseaux, reptiles, poissons et insectes).
- Apprendre les responsabilités associées au soin des animaux domestiques.

Méthodes d'apprentissage

- Créer une affiche illustrant les besoins des animaux domestiques et indiquant comment en prendre soin.
- Faire une présentation orale sur le soin des animaux domestiques.

Matériel

- Photos de familles de chacun des élèves avec leur animal domestique (voir Avant de commencer)
- Grandes feuilles de papier de bricolage de différentes couleurs
- Crayons de couleur ou marqueurs
- Colle
- Ciseaux

Avant de commencer

Demandez aux élèves d'apporter des photos de leur famille avec leur animal domestique. Ceux qui n'ont pas d'animal domestique peuvent apporter une photo d'un animal qu'ils connaissent (p. ex., le chien d'un grand-parent) ou d'un animal qu'ils aimeraient avoir.

Instructions

Discussion préalable en classe

1. Demandez aux élèves s'ils ont un animal domestique et notez leurs réponses au tableau. Quel est l'animal le plus courant?
2. Demandez qui prend soin de l'animal à la maison. Quelles tâches accomplit l'élève et que font les autres membres de la famille? Notez leurs réponses au tableau.
3. Expliquez que, comme les humains, les animaux ont des besoins essentiels. Demandez aux élèves d'énumérer les besoins essentiels des divers animaux domestiques : nourriture, eau, air, chaleur (abri), espace, activité physique.
4. Demandez quelle est la relation entre les diverses tâches de chacun et les besoins de l'animal. Promener le chien, par exemple, le maintient actif. Que se passerait-il si on cessait de s'occuper de nos animaux domestiques? Seraient-ils heureux? Bien sûr que non! C'est pourquoi il faut prendre au sérieux les soins des animaux.

Activité : Affiche du soin des animaux

1. Expliquez que cette activité a pour but de créer une affiche illustrant quels sont les besoins des animaux domestiques et comment en prendre soin. Lorsque les élèves ont fini leur affiche, ils font une présentation de leur animal domestique, en décrivant ses besoins et en expliquant quels soins lui apporte chaque membre de la famille. Par exemple, Jello, mon poisson rouge, ne peut pas rester tout le temps dans la même eau. Ma maman remplace une partie de l'eau de l'aquarium tous les jours.
2. Distribuez les feuilles de papier de bricolage et le matériel d'art plastique nécessaire. Demandez aux élèves de coller les photos des membres de leurs familles et de leurs animaux domestiques sur le papier. Ils peuvent dessiner la nourriture de chaque animal, sa gamelle d'eau, ses jouets, sa cage, son aquarium, sa litière (sable, gravier ou copeaux de bois), sa laisse, sa brosse, ou tout article ou produit nécessaire aux soins de l'animal. Ils peuvent tracer une ligne reliant chaque élément au membre de la famille chargé de la tâche associée. Par exemple, si l'élève promène Fido, il faut tracer une ligne reliant la laisse à la photo de l'élève.
3. Demandez à chaque élève de faire une présentation en classe fondée sur son affiche. Les élèves peuvent s'y exercer à la maison. La complexité de la présentation varie selon le niveau scolaire. Demandez-leur de présenter leur animal domestique (p. ex., son nom, son âge, son historique, ses préférences, ses activités favorites) et de décrire ses besoins et les soins qu'il reçoit pour sa santé. Faut-il le nourrir, le brosser, lui brosser les dents, changer son eau ou sa litière, ou l'emmener chez le vétérinaire? Quelles sont les responsabilités de chaque élève pour ces soins? Les élèves de première année peuvent simplement présenter l'animal et décrire quelques soins dont il a besoin. Les élèves de deuxième et de troisième année peuvent donner plus d'informations sur les besoins de l'animal et sur la façon dont les membres de la famille en prennent soin.

Activité facultative

Répartissez les animaux domestiques des élèves par classe (mammifères, oiseaux, reptiles, poissons, amphibiens, arachnides, insectes). Établissez les caractéristiques physiques propres à chaque classe (p. ex., les mammifères ont de la fourrure et du sang chaud; leurs femelles produisent du lait pour nourrir les petits). Faites une encyclopédie des animaux domestiques pour chaque classe d'animaux.