



## 6 – Pour bouger...

### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

#### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister les habitudes de vie des enfants lors de différents moments :
  - la journée d'école (avant d'aller à l'école, le trajet, les récréations...),
  - le mercredi après-midi,
  - le week-end.
- ★ Lister et classer activités physiques et habitudes de vie en fonction du critère « Bouger plus, bouger moins ».

#### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Que se passe-t-il si tu ne bouges pas ? Quels sont les effets de la sédentarité ?
- ★ Peut-on changer ses habitudes de vie ?
- ★ À ton avis, que va-il se passer si tu changes une de tes habitudes ?
- ★ Comment peux-tu changer ? Qui peut t'aider à changer ?
- ★ Quelles habitudes de vie (plus actives, moins actives) peux-tu changer ? Pourquoi ?

#### ⇒ Des champs concernant le thème

- ★ Activité physique pratiquée en extérieur et santé.
- ★ Activité physique et convivialité : partager, échanger...
- ★ Activité physique et citoyenneté : décider, être responsable, faire un projet...
- ★ Déplacements quotidiens, développement durable et santé.

### Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*La sédentarité chez l'enfant peut entraîner des habitudes de vie préjudiciables pour sa santé. La privation d'activités physiques favorise l'apparition de pathologies (obésité, maladies cardiovasculaire, diabète...) qui surviendront à l'âge adulte. Elle s'accompagne souvent de prises alimentaires répétées, désordonnées et en quantité excessive.*

*La pratique des activités physiques permet à l'enfant de préserver son capital santé.*

*Il est important, dès 6-7 ans, que l'enfant intègre les comportements qui sont favorables à sa santé et accepte de répondre aux sollicitations extérieures l'incitant à « se bouger ». À cette condition, l'activité physique quotidienne fera partie intégrante de son mode de vie.*

*Une heure d'activité physique par jour minimum est conseillée pour un enfant.*

## Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Vidéos</li><li>★ Lettre le sais-tu ? « les rythmes de vie »</li><li>★ Le compteur des activités physiques et sportives</li><li>★ Cartes postales « Pour la santé, il faut bouger, se reposer », « La récréation, c'est bon pour bouger », « Tous sur le terrain », « Pour être en forme, un peu de détente... et après... », « Qu'est ce qu'on fait demain ? », « Bougera... Bougera pas ? », « Libère ton souffle et fais du sport »</li><li>★ Cahier témoin, fiches « Les rythmes de vie »</li><li>★ Toutes les unités d'enseignement et les rencontres sportives</li><li>★ Littérature jeunesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>★ Fiche pratique du pôle médical USEP n°1 « Faire pratiquer une activité physique et sportive en extérieur »</li></ul>



## 7 - Échanger des infos santé

### Pour alimenter le débat par rapport au thème Sport-Santé

#### ⇒ Des inventaires pour se faire une idée et pouvoir argumenter

- ★ Lister les informations santé et sport recueillies dans ton environnement.
- ★ Lister des outils pour communiquer : téléphone, Internet, livre, journal, lettre, carte postale, affiche, idéogrammes...
- ★ Lister des langues et langages employés pour communiquer : langue française, anglaise..., braille, langage des signes..., symboles, dessins...
- ★ Lister les moyens d'expression que tu peux utiliser pour te faire comprendre : parole, yeux, expressions du visage, mains, corps...
- ★ Lister les personnes que tu connais et avec qui tu parles de ta santé : camarades, famille, infirmière, médecin, enseignant...
- ★ Lister les moments de la journée et les lieux où tu parles de ta santé.
- ★ Lister les occasions spécifiquement dédiées à la santé : visites médicales, dispenses de sport...

#### ⇒ Des pistes de débats

- ★ Pourquoi est-il important de connaître les règles du hockey pour jouer ensemble ? Et dans d'autres activités physiques ?
- ★ Que veut dire « communiquer » ? Est-ce uniquement parler ?
- ★ Communiquer apporte-t-il du plaisir, de la peur, une autre émotion... ? Quand ? Pourquoi ?
- ★ Est-il important de communiquer ?
- ★ Communiquer sur ta santé peut-il t'apporter quelque chose pour ta santé ?
- ★ Lors d'une séance d'EPS, prends-tu plaisir à aider les autres, à les encourager, à leur transmettre tes émotions, à leur transmettre des « conseils » sur la santé... ?
- ★ Peux-tu parler de tout à tout le monde (notion d'intimité) ?

#### ⇒ Des champs concernant le thème

- ★ **Communication et sécurité :** aborder les notions de sécurité, de respect et de prévention au travers de l'équipement, des règles, des consignes...
- ★ **Échanges et plaisir :**
  - Expliquer ses ressentis lors de la pratique d'une activité physique (plaisir/déplaisir).
  - Expliquer ses ressentis, facilités et difficultés pour communiquer avec d'autres.

★ **Des raisons de communiquer :**

- Pour dépasser les conflits et trouver ensemble des solutions (nouvelles règles...).
- Pour exprimer ses difficultés, pour trouver des solutions et pour surmonter ces difficultés (grâce au progrès, à l'entraide...).
- Pour s'encourager, élaborer un plan, une stratégie, rencontrer de nouvelles personnes... en s'associant.
- Pour transmettre des principes d'hygiène de vie (hydratation, alimentation, hygiène corporelle...).

★ **Communication et culture :** approche historique et culturelle des moyens de communication, des habitudes de communication, de la place donnée à l'enfant pour s'exprimer.....

## Message (repères) « Sport-Santé » du pôle médical

*La notion de santé est diffuse et complexe. Sa représentation est difficilement identifiable pour un enfant de 6-7 ans, qui associe souvent la santé à une absence de maladie. Il est néanmoins possible de rendre explicite les différents moments lors desquels la santé est en jeu et lorsque les individus visent un état de bien-être physique, mental et social. Deux axes fondamentaux sont présentés dans cette BD : préserver sa santé et celle des autres (code, collectif, conseils...) et développer son capital santé (plaisir de l'activité, dialogue et échange harmonieux avec ses pairs et les adultes).*

*La santé est « l'affaire » de tous, enfants et adultes. Parmi ces derniers les spécialistes santé qui s'occupent prioritairement des soins, les enseignants qui doivent aborder la santé sous ses aspects positifs, et ce, sans oublier les parents, premiers garants de la santé de leur enfant.*

*C'est ainsi que les repères de « Santé » se construisent au travers d'une communication variée impliquant un ensemble de partenaires.*

## Ressources

Dans le cdrom	Extérieur
<ul style="list-style-type: none"><li>★ Pictogrammes</li><li>★ Lettre le sais tu ? sur le « Bien-être »</li><li>★ Vidéo « Faire connaissance »</li><li>★ Toutes les cartes postales</li><li>★ Affiche de communication</li><li>★ Réglette des émotions</li><li>★ Cahier témoin, fiches débat</li><li>★ Affiches des associations USEP</li></ul>	