Le corps humain et la santé en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2 | Difficulté ★★★ | 35 min | Objectif : prendre soin de soi | Fiche élève

Prénom : ..... **Date :** .....

Compétence visée (programme) : Citer des gestes d'hygiène et des habitudes qui protègent la santé du corps.

Nino te résume l'essentiel

- Ton corps te permet de bouger, de sentir, de manger et de grandir.
- Pour rester en forme, lave-toi, mange varié, bouge et dors assez.
- Nino le renard te rappelle qu'un bon geste chaque jour protège ta santé.

La leçon

Mon corps, mon compagnon de tous les jours

Ton corps t'accompagne partout. Grâce à lui, tu cours dans la cour, tu écris, tu ris et tu fais un câlin. Il te permet aussi de voir un dessin, d'écouter une histoire et de sentir l'odeur du goûter. Ton corps grandit petit à petit. Il a donc besoin d'attention chaque jour.Le corps humain est formé de plusieurs grandes parties. Il y a la tête, le tronc et les membres. Le tronc est la partie du milieu du corps. Il comprend le cou, la poitrine, le ventre et le dos. Les bras et les jambes sont les membres. Tes mains t'aident à attraper, découper ou dessiner. Tes jambes te permettent de marcher, sauter et garder ton équilibre.Chaque personne est différente. Certaines personnes sont grandes, d'autres sont petites. Les cheveux, la peau et les yeux peuvent avoir des couleurs différentes. Pourtant, nous avons tous besoin de respirer, de manger, de boire, de dormir et de bouger. Prendre soin de son corps, c'est apprendre à écouter ses besoins.

Les parties du corps et leurs actions

Partie du corps	Ce qu'elle peut faire	Exemple de la vie quotidienne
Les yeux	Ils permettent de voir.	Tu lis les mots au tableau.
Les oreilles	Elles permettent d'entendre.	Tu écoutes la maîtresse ou un camarade.
Les mains	Elles permettent de toucher et de saisir.	Tu tiens ton crayon.
Les jambes	Elles permettent de se déplacer.	Tu marches jusqu'à l'école.
La bouche	Elle permet de parler et de manger.	Tu croques une pomme.

Les cinq sens pour découvrir ce qui t'entoure

Tu observes le monde avec tes cinq sens. La vue sert à voir. Les yeux voient les couleurs, les formes et les mouvements. L'ouïe sert à entendre. Les oreilles entendent une chanson, une voix ou la sonnerie de l'école.L'odorat sert à sentir les odeurs avec le nez. Tu peux sentir le parfum d'une fleur ou l'odeur du pain. Le goût sert à reconnaître les saveurs avec la langue. Un citron peut sembler acide. Une fraise peut sembler

sucrée. Le toucher sert à sentir avec la peau, surtout avec les mains. Tu peux sentir qu'un pull est doux ou qu'une tasse est chaude.Un même objet peut être découvert avec plusieurs sens. Au goûter, tu vois la couleur d'une banane. Tu sens son odeur. Tu touches sa peau. Puis tu la goûtes. Tes sens t'aident aussi à éviter des dangers. Si un objet est très chaud, ne le touche pas. Préviens un adulte si tu vois ou entends quelque chose qui t'inquiète.

Le mot à connaître : l'hygiène

> L'hygiène, ce sont les gestes qui gardent ton corps propre et qui aident à éviter certaines maladies. Se laver les mains, se brosser les dents et mettre des vêtements propres sont des gestes d'hygiène.

Des gestes simples pour rester propre

- Lave-toi les mains avec de l'eau et du savon avant de manger.
- Lave-toi aussi les mains après être allé aux toilettes.
- Frotte les paumes, le dessus des mains, les doigts et les pouces.
- Rince tes mains, puis sèche-les avec une serviette propre.
- Brosse-toi les dents le matin et le soir avec ta brosse à dents.
- Prends une douche ou un bain régulièrement et change de vêtements quand ils sont sales.
- Tousse ou éternue dans ton coude, pas dans tes mains.
- Utilise un mouchoir quand tu en as besoin, puis jette-le à la poubelle.

Bien manger et bien boire

Ton corps a besoin d'énergie pour jouer, apprendre et grandir. Les aliments donnent cette énergie. Pour aider ton corps, mange des aliments variés. Cela veut dire que tu ne manges pas toujours la même chose.Dans une journée, tu peux manger des fruits et des légumes. Tu peux aussi manger du pain, du riz, des pâtes ou des pommes de terre. Les œufs, le poisson, la viande ou les légumes secs apportent aussi des éléments utiles au corps. Les produits laitiers, comme le yaourt ou le fromage, peuvent faire partie des repas. Les bonbons, les gâteaux et les boissons très sucrées sont des aliments à garder pour un moment occasionnel.L'eau est la boisson dont ton corps a besoin chaque jour. Bois quand tu as soif, après avoir couru et pendant les repas. Une boisson sucrée ne remplace pas l'eau. Si tu as faim entre les repas, choisis avec un adulte un goûter simple, par exemple un fruit, du pain ou un yaourt.

Le tuyau de Nino

> Pour composer un repas varié, regarde les couleurs dans ton assiette. Une carotte orange, des haricots verts et du riz blanc donnent déjà plusieurs couleurs. Plus tu varies les aliments au fil des repas, plus ton corps découvre ce dont il a besoin.

Bouger, se reposer et dormir

Ton corps aime bouger. Marcher, danser, faire du vélo, jouer au ballon ou monter les escaliers sont des activités qui font travailler les muscles. Quand tu bouges, ton cœur bat plus vite et tu respires davantage. Après un effort, bois de l'eau et reprends ton souffle calmement.Mais ton corps a aussi besoin de repos. Après une journée d'école, tu peux lire, dessiner ou jouer calmement. La nuit, le sommeil aide ton corps et ton cerveau à récupérer. Il t'aide à être plus attentif en classe et à avoir de l'énergie pour la journée.Pour bien préparer le sommeil, garde des habitudes calmes le soir. Prépare tes affaires, enfile ton pyjama et écoute une histoire. Évite les jeux très agités juste avant de dormir. Si tu es très fatigué souvent, parle-en à un adulte de confiance.

Se protéger au quotidien

Prendre soin de sa santé, c'est aussi éviter les accidents. À vélo, mets un casque bien attaché. En voiture, attache toujours ta ceinture. Dans la rue, arrête-toi au bord du trottoir. Regarde à gauche, à droite, puis encore à gauche avant de traverser avec un adulte ou quand c'est permis.À la maison, ne joue pas avec les médicaments, les produits ménagers, les prises électriques ou les objets coupants. Ces objets peuvent être dangereux. Tu ne goûtes jamais un produit que tu ne connais pas. Tu demandes à un adulte avant d'utiliser un

objet nouveau.Ton corps t'envoie parfois des messages. La faim, la soif, la fatigue ou la douleur sont des signaux. Écoute-les. Si tu te fais mal, si tu ne te sens pas bien ou si quelque chose te fait peur, parle vite à un adulte de confiance. Demander de l'aide est un geste courageux.

Attention piège !

Ne prends jamais un médicament tout seul, même s'il ressemble à un bonbon ou si quelqu'un de ta famille en prend. Seul un adulte responsable décide avec un professionnel de santé si un médicament est nécessaire.

Je retiens les bonnes habitudes

- Je lave mes mains aux moments importants.
- Je mange des aliments variés et je bois de l'eau.
- Je bouge chaque jour et je dors la nuit.
- Je protège mon corps dans la rue, à la maison et pendant les jeux.
- Je parle à un adulte de confiance si j'ai mal, peur ou besoin d'aide.

Exemples résolus

Choisir les gestes avant le goûter

Énoncé. Lina revient de la récréation. Elle veut manger son goûter. Que doit-elle faire ?

1. Étape 1 : Je repère qu'elle va manger.
2. Étape 2 : Avant de manger, les mains doivent être propres.
3. Étape 3 : Lina va au lavabo, se lave les mains avec de l'eau et du savon, puis les sèche.

Résultat : Lina peut ensuite prendre son goûter avec des mains propres.

Reconnaître une boisson utile après le sport

Énoncé. Après une partie de ballon, Sami a soif. Il peut choisir de l'eau, une boisson très sucrée ou un sirop. Quel choix est le plus adapté ?

1. Étape 1 : Sami a bougé et son corps a besoin de boire.
2. Étape 2 : Je me rappelle que l'eau est la boisson dont le corps a besoin chaque jour.
3. Étape 3 : Je choisis l'eau.

Résultat : Sami boit de l'eau après son activité.

Réagir devant un produit inconnu

Énoncé. Noé trouve une boîte de médicaments sur une table. Que doit-il faire ?

1. Étape 1 : Je reconnais que les médicaments ne sont pas des bonbons.
2. Étape 2 : Je ne touche pas à la boîte et je ne goûte rien.
3. Étape 3 : Je préviens un adulte responsable.

Résultat : Noé se protège et laisse l'adulte s'occuper de la boîte.

Mes exercices

1 Les grandes parties du corps ★★★

Classe chaque mot dans la bonne grande partie du corps.

1. Les yeux .....
2. Le ventre .....
3. Les pieds .....
4. Les mains .....

2 Les cinq sens ★★★

Relie chaque action au sens qui convient.

1. Écouter une chanson .....
2. Sentir une fleur .....
3. Goûter une compote .....
4. Voir un arc-en-ciel .....

3 Les mains propres ★★★

Coche les moments où tu dois te laver les mains.

1. Avant de manger mon goûter.
2. Après être allé aux toilettes.
3. Après avoir mis mon pyjama propre.
4. Après avoir joué dehors avec de la terre.

4 Les bonnes habitudes ★★★

Écris vrai ou faux.

1. L'eau est une boisson utile quand j'ai soif. .....
2. Je peux prendre un médicament seul si j'ai mal. .....
3. Dormir aide mon corps à se reposer. .....
4. Un casque est inutile pour faire du vélo. .....

5 Un repas varié ★★★

Choisis l'aliment qui complète le mieux chaque repas.

1. Dans mon assiette, il y a du riz et du poulet. Je peux ajouter : une carotte, un bonbon, ou un médicament.
.....
2. Après une course dans la cour, je choisis : de l'eau, du soda, ou du produit vaisselle.
.....
3. Pour un goûter simple, je peux choisir : une pomme, un objet en plastique, ou du savon.
.....

6 Le dessin du lavage des mains ★★★

Dessine dans le cadre les quatre étapes du lavage des mains. Ajoute des flèches pour montrer l'ordre.

1. Représente : mouiller les mains, savonner et frotter, rincer, sécher. .....

7 À la maison, je me protège ★★★

Explique ce que tu fais dans chaque situation.

Tu trouves un flacon de produit ménager sous l'évier.

.....

.....

.....

Tu vois des médicaments sur une table.

.....

.....

.....

Tu veux partir faire du vélo.

.....

.....

.....

8 Ma journée en bonne santé ★★★

Écris quatre bonnes habitudes pour prendre soin de ton corps pendant une journée.

Donne une habitude pour l'hygiène, une pour boire ou manger, une pour bouger et une pour le repos.

Évaluation

Réponds aux questions et applique les bons gestes de santé.

Barème : 20 points

1. Nomme les trois grandes parties du corps. ..... / 3
2. Écris les cinq sens. ..... / 5
3. Cite deux moments où tu dois te laver les mains. ..... / 2
4. Choisis la boisson la plus adaptée quand tu as soif : eau, soda ou sirop. ..... / 2
5. Explique pourquoi le sommeil est utile. ..... / 3
6. Que fais-tu si tu trouves des médicaments ? ..... / 3
7. Donne une règle de sécurité pour le vélo et explique son utilité. ..... / 2

Les tuyaux de Nino

Le tuyau de Nino : les mains savonneuses
Chante une petite chanson dans ta tête pendant que tu frottes tes mains. Pense aux paumes, aux doigts, aux pouces et au dessus des mains.

Le tuyau de Nino : la gourde repère
Quand tu pars à l'école ou au sport, emporte une gourde d'eau. La voir te rappelle de boire quand tu as soif.

Le tuyau de Nino : le casque d'abord
Avant de monter sur ton vélo, pose ton casque sur ta tête. Ainsi, tu ne l'oublies pas au moment de partir.

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- **Toutes les fiches de Questionner le monde CE2** · /questionner-le-monde-ce2/
- **Schémas du squelette en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/schemas-du-squelette/
- **Je mesure quelques données corporelles en CE2** · /questionner-le-monde-ce2/je-mesure-quelques-donnees-corporelles/