

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes



Les élèves explorent les façons d'être en bonne santé, décrivent comment une bonne alimentation et l'activité physique les aident à se sentir en forme, et fixent leurs propres objectifs santé.

Objectifs d'apprentissage :

1. Connaître les habitudes à prendre chaque jour pour être en santé (bien manger, pratiquer des activités physiques, prendre un petit déjeuner, bien se brosser les dents, boire de l'eau et dormir suffisamment).
2. Décrire les bienfaits d'une saine alimentation et de l'activité physique.

Matières à l'étude :

Santé, langage, arts, éducation physique, théâtre

Matériel et ressources :

- ☆ Papier graphique
- ☆ Marqueur
- ☆ Papier à écrire
- ☆ Papier à dessin
- ☆ Fournitures de peinture ou de dessin

Discussion en classe :

L'équipe *MISSION NUTRITION** veut savoir ce que font les habitants de la planète Terre pour rester en santé. Les activités suivantes aident les élèves à savoir ce qu'ils peuvent faire tous les jours pour se sentir en forme et bien dans leur peau:

- ☆ Faites un remue-méninges et, sur une feuille de papier graphique, dressez la liste des "Habitudes santé", que vous afficherez dans votre salle de classe.
- ☆ Demandez à certains élèves de décrire une bonne habitude qui leur permet de se sentir bien.
- ☆ Demandez aux élèves de décrire les bienfaits d'une bonne alimentation et de l'activité physique.

Suggestion à l'enseignant :

Concentrez-vous sur les bienfaits à court terme des bonnes habitudes, par exemple: "manger sainement et être actif aide votre corps à bien se développer et à rester fort" et "une bonne alimentation vous donne l'énergie nécessaire pour jouer et apprendre de nouvelles choses". Mettez l'accent sur l'aspect positif plutôt que sur les effets à long terme des mauvaises habitudes.

Activités :

1. Mettez vos élèves au défi de composer une comptine qui valorise les bonnes habitudes. Commencez par en chanter une que la plupart des élèves connaissent, comme "Un, deux, trois, quatre, ma p'tite vache a mal aux pattes!", puis demandez-leur de remplacer les mots de cette comptine par de bonnes habitudes.
2. Demandez aux élèves de faire le mot caché de la fiche d'activité Mot caché sur les bonnes habitudes (voir Mission de l'élève n° 2) et de choisir leur propre objectif santé qu'ils tenteront d'atteindre toute la semaine. Une discussion sera peut-être à prévoir pour faire comprendre aux élèves le concept de se fixer un but à court terme et de tout mettre en oeuvre pour atteindre

Le matériel didactique *MISSION NUTRITION** destiné aux élèves de la maternelle au secondaire 2 est offert en français et en anglais à www.missionnutrition.ca ou en appelant au 1-888-876-3750.

Le programme *MISSION NUTRITION** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents *MISSION NUTRITION** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.
* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

MISSIONS DES ÉLÈVES DE 2^e ET 3^e ANNÉES
MISSION 2
DE BONS OBJECTIFS SANTÉ



Suite

Apprendre en s'amusant,
une création des
diététistes canadiennes

leur objectif. Par exemple, les élèves pourraient choisir comme objectif de prendre un petit déjeuner tous les matins. Dans ce cas, le plan d'action pourrait être de participer chaque matin à la préparation de leur petit déjeuner. Demandez aux élèves d'écrire leur objectif et leur plan d'action sur une feuille de papier. À la fin de la semaine, divisez la classe en petits groupes et demandez aux élèves de présenter aux autres leur objectif et de décrire leur expérience: comment ils ont réussi à mettre leur plan d'action en pratique. Encouragez les élèves à participer en faisant à leurs camarades des suggestions utiles.

Mission de l'élève n° 2 :

Mot caché sur les bonnes habitudes

Le *Mot caché sur les bonnes habitudes* permet aux élèves de définir les bonnes habitudes à adopter tous les jours. Les élèves peuvent aider *Glubber** à résoudre le mot caché en trouvant six bonnes habitudes de vie.

Matériel destiné aux parents :

La fabrication d'un livret intitulé "Les bonnes habitudes de ma famille" peut aider les élèves à identifier ce qu'ils font seuls ou en famille pour avoir de bonnes habitudes de vie.

En classe: Donnez à chaque élève une feuille de papier pour fabriquer un livret. Pliez la feuille en quatre, coupez le long des plis et agrafez les pages ensemble. Sur la page couverture, les élèves inscriront le titre: "Les bonnes habitudes de ma famille".

Puis discutez des activités qu'ils peuvent faire en famille pour avoir de bonnes habitudes de vie. Écrivez la liste des bonnes habitudes suivantes sur une feuille de papier graphique ou au tableau, afin d'orienter la discussion. Demandez aux élèves de donner des exemples. Les élèves transcriront ensuite ces bonnes habitudes dans leurs livrets, une par page.

- ☆ Bien manger
- ☆ Être actif
- ☆ Prendre un petit déjeuner
- ☆ Se brosser les dents
- ☆ Boire de l'eau
- ☆ Dormir suffisamment

À la maison: Demandez aux élèves de terminer le livret "Les bonnes habitudes de ma famille" avec l'aide des membres de leur famille. Ils le personnalisent en illustrant chaque rubrique par un dessin représentant une activité qu'ils font seuls ou en famille.

En classe: Demandez aux élèves de rapporter à la fin de la semaine leur livret terminé et d'échanger en petits groupes leurs idées d'activités pour rester en santé.

Apprentissage actif :

L'alphabet en mime et en mouvement

Asseyez-vous en cercle avec les élèves. Demandez-leur d'utiliser, tour à tour, des gestes et des mimiques pour représenter une activité physique correspondant à chaque lettre de l'alphabet. Commencez par demander à un élève volontaire de représenter une activité qui commence par la lettre "A". Les autres élèves essaieront de deviner de quelle activité il s'agit. Demandez ensuite au prochain volontaire de représenter par des gestes appropriés une activité qui commence par la lettre "B", et ainsi de suite.

Le matériel didactique
MISSION NUTRITION*
destiné aux élèves de la
maternelle au secondaire 2
est offert en français et
en anglais à
www.missionnutrition.ca
ou en appelant au
1-888-876-3750.

Le programme *MISSION NUTRITION** est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc.
Les documents *MISSION NUTRITION** peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement.
* © 2007, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

www.missionnutrition.ca

Kellogg's



PAGE
8