

Je découvre mon corps et j'en prends soin pour être en bonne santé.

Je découvre mon corps

- **la peau** : une belle enveloppe (c1° : notre peau peut être de couleur différente, mais sous la peau, nous sommes tous pareils...)
- **qu'y a-t-il sous la peau ?**
 - **les muscles**
 - **le squelette / les articulations**
 - **les organes :**
 - **pour respirer** : comment ?
 - **pour digérer** : le voyage des aliments
 - **pour voir, entendre, toucher, goûter, sentir** : les organes sensoriels
 - **le cœur** : à quoi sert-il ?
 - **le cerveau** qui dirige tout le corps
 - **les dents** : leur nom, leur fonction, leur évolution, leur entretien
- **le corps attaqué** : que se passe-t-il quand nous sommes malades ?
 - **la faute aux microbes**
 - **les poux**
 - **comment se soigner ?** chez qui : nom, actions, instruments des spécialistes.

Bon ou mauvais pour la santé ?

(éducation à la santé : hygiène corporelle – hygiène domestique – hygiène alimentaire)

Ce qu'il faut faire et pourquoi

- se laver le corps
- se brosser les dents
- changer et laver les vêtements
- manger équilibré
- dormir assez longtemps
- nettoyer les endroits où on vit : maison, école...
- faire du sport

Ce qu'il ne faut pas faire et pourquoi

- s'exposer sans protection au soleil
- fumer
- mal manger et boire
- manipuler, avaler des produits dangereux (sensibilisation au danger des produits domestiques)
- ...

Et ailleurs, c'est comment ?