



# Le Bien-être

une éducation à la santé pour prendre soin de son corps

## Opération Pièces jaunes 2020

Cahier pédagogique

Pièces jaunes



FONDATION  
Hôpitaux de Paris  
Hôpitaux de France  
Reconnue d'utilité publique



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE ET  
DE LA JEUNESSE

CANOPÉ

LE RÉSEAU DE CRÉATION  
ET D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUES

# Éditorial

Depuis sa première édition en 1989, l'opération Pièces jaunes a permis le financement de très nombreuses réalisations dans les services pédiatriques et les maisons d'adolescents de métropole et d'outre-mer. La Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France, à l'origine de cette campagne annuelle destinée à améliorer les conditions de vie au quotidien des jeunes patients, poursuit plus que jamais ses objectifs. Nous sommes heureux qu'en devenant « classe solidaire » 2020, vous puissiez vous associer à ce nouvel élan de solidarité.

Ce dossier pédagogique, élaboré pour la quatorzième année consécutive par Réseau Canopé pour les élèves des cycles 2 et 3, doit vous permettre d'aborder avec vos élèves, à travers des séquences pédagogiques, la thématique « Le bien-être, une éducation à la santé pour prendre soin de son corps », mais aussi les questions liées à l'univers médical, la prévention et la santé en général. Les classes qui le souhaitent peuvent également engager des actions collectives permettant de contribuer à l'opération Pièces jaunes ou créer des liens avec de jeunes malades hospitalisés.

Être « classe solidaire », c'est participer, aux côtés de la Fondation, à la sensibilisation des citoyens, aux besoins des équipes médicales et soignantes œuvrant au quotidien des jeunes malades. C'est contribuer à l'amélioration de l'accueil et du confort, donner la possibilité à chacun de poursuivre sa scolarité, d'avoir ses parents à son chevet, de bénéficier de sorties et d'animations pour rompre l'isolement.

En tant que « classe solidaire », vous apportez chaque jour plus de bien-être à ces jeunes patients hospitalisés.

Merci de votre engagement à leurs côtés.



Danuta PIETER  
Déléguée générale  
de la Fondation Hôpitaux  
de Paris – Hôpitaux de France



Édouard Geffray  
Directeur général  
de l'enseignement scolaire



**Découvrez les dossiers pédagogiques en ligne pour l'école primaire.**  
Des pistes de réflexion et des exercices dans différentes disciplines : maîtrise de la langue, mathématiques, anglais, allemand...



[eduscol.education.fr/piecesjaunes](https://eduscol.education.fr/piecesjaunes)

Directeur de publication	Jean-Marie Panazol
Activités pédagogiques	Véronique Granville, conseillère pédagogique
Chef de projet	Laëtitia Pourel
Référents pédagogiques	Joël Bénitez, Patricia Roux
Suivi éditorial	Maud Barbarin
Direction artistique	Gaëlle Huber
Mise en pages	Michaël Barbay
Conception graphique	Florence Weiser
Iconographie	Adeline Riou

ISBN : 978-2-240-05150-9  
Réf. : W0019621  
© Réseau Canopé, 2019

# Le bien-être au quotidien

## Une alimentation équilibrée et durable

### Objectif

Comprendre que les aliments font partie intégrante de la santé et du bien-être et que l'alimentation est un moyen essentiel pour prendre soin de son corps.

### Programmes

Les fonctions de nutrition, alimentation et éducation à la santé.

### Niveaux

Cycles 2 et 3.

En amont, solliciter les élèves pour évaluer leurs représentations et leurs connaissances sur le sujet avec des questionnements, des échanges oraux. Ce lien peut aider à constituer le questionnaire sur les représentations des élèves : [eduscol.education.fr/pid32788/education-a-l-alimentation-et-au-gout.html](https://eduscol.education.fr/pid32788/education-a-l-alimentation-et-au-gout.html)

### Activité 1 (cycle 2) – Aliment, d'où viens-tu ?

Les aliments font partie de notre quotidien, mais quelles en sont les origines ?

Ateliers et jeux pour comprendre, classer, trier, identifier les aliments.

### Mise en situation préalable avec échange oral de compréhension

Visionnage de la vidéo « Que mange-t-on ? » sur le site Les fondamentaux de Réseau Canopé : [reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/que-mange-t-on.html](https://reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/que-mange-t-on.html)

### Tâches, jeux et consignes

1. Avec des emballages alimentaires de récupération, des fruits et des légumes frais ou secs, travailler en atelier dirigé pour observer, nommer, identifier, caractériser, trier et catégoriser les aliments selon leur source et leurs propriétés.
2. Réaliser la même activité avec des cartes images : constituer des groupes d'aliments.
3. Jouer avec un jeu des 7 familles d'aliments (on trouve de nombreux exemples adaptables de cartes à jouer), selon la règle du jeu classique, pour reconstituer un groupe complet.

### Activité 2 – Des repères nutritionnels

Travail documentaire sur ce que nous devons augmenter ou diminuer dans l'alimentation.

Réalisation plastique qui met en avant ce que nous devons augmenter et ce que nous devons réduire.



### Mise en situation préalable avec échange oral de compréhension

Visionnage de la vidéo « D'où proviennent les aliments ? » sur le site Les fondamentaux : [reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/dou-proviennent-les-aliments.html](https://reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/dou-proviennent-les-aliments.html)

Découverte de l'onglet « Les recommandations » du site Manger bouger : [mangerbouger.fr/Les-recommandations](https://mangerbouger.fr/Les-recommandations)

### Tâches et consignes

1. Après avoir découvert le site Manger bouger, identifier les aliments qu'il est important de réduire et les aliments ou les actions qu'il est nécessaire d'augmenter.
2. Imaginer des repas équilibrés. Mener un travail de recherche et de rédaction par binômes à l'aide des éléments repérés sur le site pour inventer un repas complet.
3. Dans le cadre de l'enseignement des sciences, rédiger des textes informatifs pour décrire et expliquer les caractéristiques de chaque groupe d'aliments. Les élèves peuvent s'appuyer sur le livret « Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets... » du site Manger bouger (et notamment sur la partie « Déceler les ressources cachées », p. 6-9) : [mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/livret\\_civ.pdf](https://mangerbouger.fr/pro/IMG/pdf/livret_civ.pdf) (document PDF téléchargeable).

Les nutriments sont les constituants de base des aliments. Ils se répartissent en différents groupes :

- les nutriments énergétiques, qui fournissent de l'énergie à l'organisme (protéines, glucides et lipides) ;
- les nutriments non énergétiques, qui ne fournissent pas d'énergie, mais sont absolument nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme (vitamines et éléments minéraux) ;
- les fibres, qui facilitent le transit intestinal ;
- l'eau, essentielle pour tous les processus biologiques.

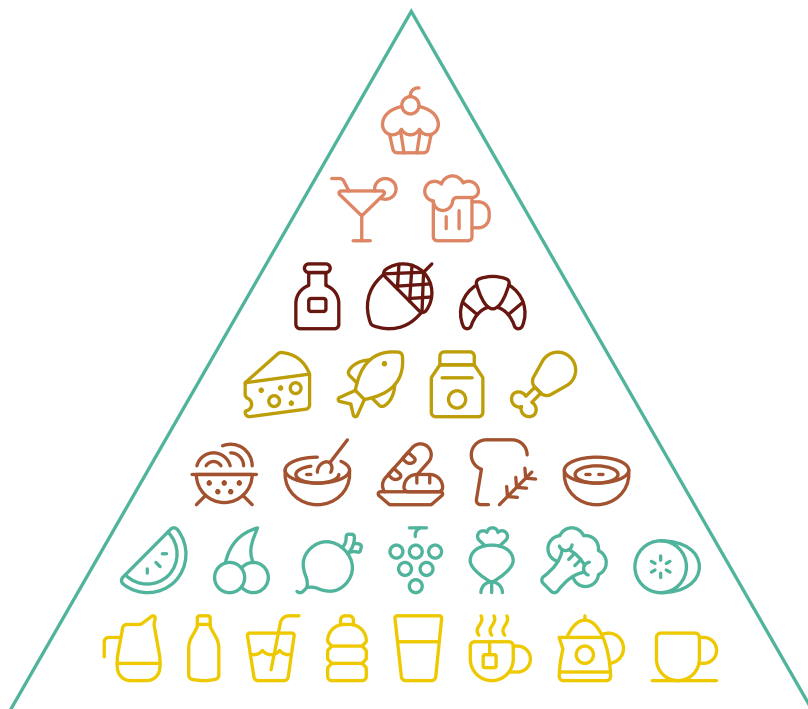
Insister sur la prévention contre l'abus de boissons sucrées et de sodas.



4. En arts plastiques, composer une production plastique plane ou en volume par assemblage/juxtaposition d'emballages alimentaires, de fruits et de légumes, de céréales... à la manière du peintre Arcimboldo. Mettre en avant ce qui doit être augmenté et ce qui doit être réduit dans les catégories d'aliments. Faire le lien avec la lecture d'œuvres d'art.



Giuseppe Arcimboldo (1527-1593), *Vertumne*, 1591.  
L'empereur Rodolphe II déguisé en Vertumne.  
Huile sur toile. 70 × 58 cm. Château de Skokloster, Håbo (Suède).  
Source : Château de Skokloster, DIG 3224.



Exemple de production plastique plane.

### Activité 3 – Manger et grandir

Le rôle de l'alimentation dans la croissance.

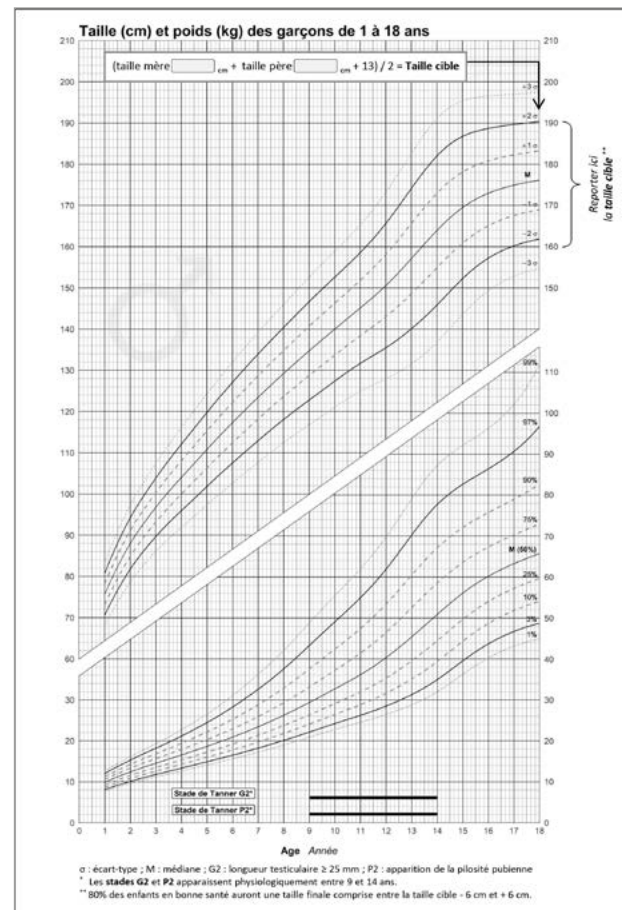
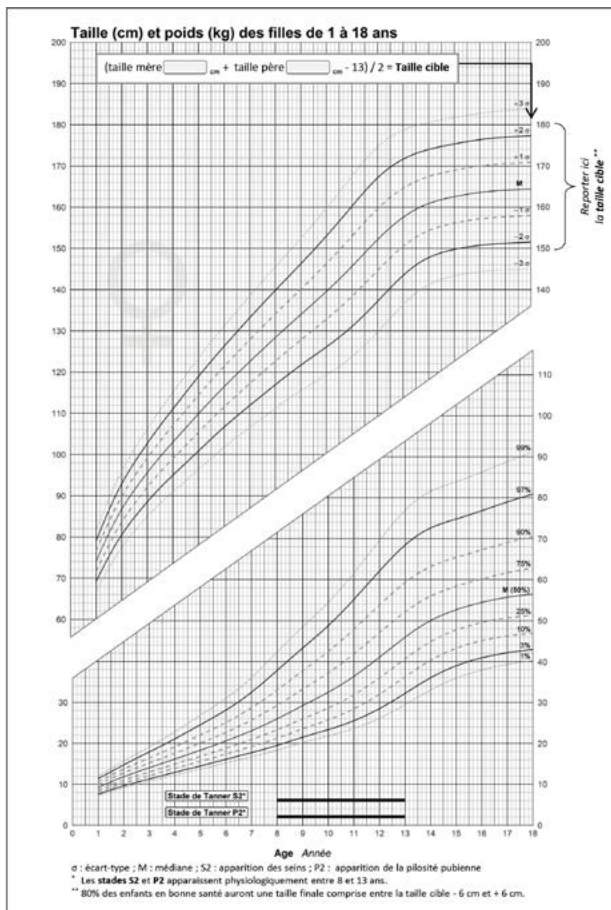
Découverte des courbes de prise de poids/taille, du suivi médical de l'enfant.

#### Mise en situation préalable avec échange oral de compréhension

Visionnage de la vidéo « Avons-nous tous les mêmes besoins ? » sur le site Les fondamentaux : [reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/avons-nous-tous-les-memes-besoins.html](http://reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/avons-nous-tous-les-memes-besoins.html)

#### Tâches et consignes

1. Observer, comprendre et lire une courbe de croissance ; relever des données.
2. Travailler par groupes avec une collection de courbes de différents âges, sexes et présentation. Les élèves lisent, observent, repèrent, calculent à partir d'un questionnaire préparé en amont par le professeur des écoles.



Courbes de croissance des filles et des garçons.

© AFPA / CRESS-INSERM / Compu Group Medical, <https://cress-umr1153.fr/index.php/courbes-carnet-de-sante>

3. Réaliser une enquête. En lien avec les familles, chaque enfant recueille à la maison des informations sur sa propre croissance, de la naissance à l'âge actuel (taille et poids) en prenant connaissance de son carnet de santé. Il s'agit d'une activité de recherche personnelle sans partage de données en classe. Le professeur des écoles prépare un questionnaire individuel qui aide l'enfant et ses parents à trouver des réponses et à poser des repères.

#### Activité 4 – Manger, bouger, éliminer !

L'alimentation doit s'accompagner d'une activité physique régulière.

Réalisation d'un sondage dans l'école sur les pratiques alimentaires et physiques.

Traitement et publication des résultats de l'enquête.



#### Mise en situation préalable avec échange oral de compréhension

Visionnage de la vidéo « Une alimentation spécifique pour faire du sport » sur le site Les fondamentaux : [reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/une-alimentation-specifique-pour-faire-du-sport.html](https://reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation/une-alimentation-specifique-pour-faire-du-sport.html)

#### Tâches et consignes

1. Rédiger les questions d'une enquête pour mieux évaluer et comprendre les pratiques alimentaires et sportives d'une classe d'âge identique à la sienne. Les élèves travaillent par groupes pour imaginer des questions. La mise en commun permet au professeur des écoles de reformuler, d'ajuster et de catégoriser afin d'organiser un questionnaire cohérent sur plusieurs entrées :

- Combien de sports ? Quelles durées des séances de sport ?  
Quels moments de la semaine et de la journée ?
- Quels modes de déplacement ?
- Quel temps de sédentarité ? Quel temps passé sur les écrans ?
- Quel type d'alimentation ? Combien de boissons sucrées ou sodas par jour ? Quelle quantité de sucreries ou d'aliments gras ? Combien de repas carnés ?
- Quelle quantité d'eau ?
- Quelle évolution pondérale ?

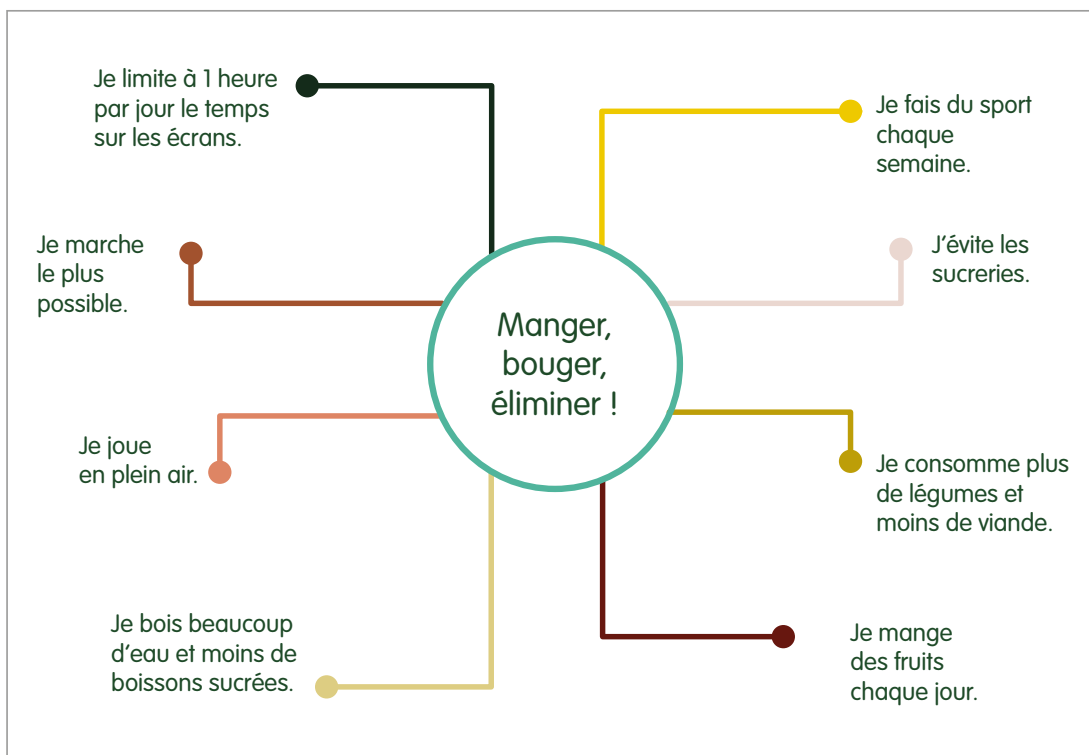
Les réponses sont encodées de manière à remplir un fichier Excel en salle informatique afin d'établir des résultats chiffrables (lien avec les mathématiques et le numérique). Il ne faut pas stigmatiser ou discriminer en fonction des pratiques sportives, de l'apparence physique, de la surcharge pondérale... (lien en EMC avec le respect de soi et des autres).

2. Afficher les résultats du sondage. Cette publication fait l'objet d'échanges et d'observations pour « tirer des leçons » sur ce qui est positif ou à améliorer.

3. En tenant compte de l'enquête, imaginer et rédiger les articles d'une charte des bons comportements (charte du bien manger, bien bouger) sous la forme d'une carte mentale qui peut être réalisée directement en ligne au vidéoprojecteur en séance d'oral et de dictée à l'adulte avec un logiciel libre (par exemple : [framindmap.org/mindmaps/index.html](https://framindmap.org/mindmaps/index.html)).

Puis, en salle informatique, une fois découverte la manipulation de l'outil numérique au vidéoprojecteur, des binômes de travail produisent des cartes mentales personnalisées.

4. Découvrir le guide « Le meilleur du goûter » sur le site Manger bouger : [mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Autres-documents#/14](http://mangerbouger.fr/PNNS/Guides-et-documents/Autres-documents#/14)



Exemple de carte mentale pour la charte du bien manger, bien bouger.

## Faire du sport pour vivre bien

### Activité 1 – Le sport, c'est bon pour la santé !

Jeux d'écriture : slogans pour la pratique du sport.

#### Tâches et consignes

1. Visionner la vidéo « Le sport, c'est bon pour la santé ? Le professeur Gamberge » sur Lesite.tv de France Télévisions : [lesite.tv/edutheque/cycle-3/sciences-et-technologies/video/le-sport-c-est-bon-pour-la-sante](http://lesite.tv/edutheque/cycle-3/sciences-et-technologies/video/le-sport-c-est-bon-pour-la-sante)
2. Par groupes, découvrir des textes documentaires qui expliquent et informent sur la pratique sportive et ses bienfaits pour la santé. Les élèves lisent et surlignent les arguments et les mots-clés.





3. À partir de ces données, rédiger par binômes des phrases brèves du type des slogans : « Le sport, c'est bon pour respirer », « Vive le sport ! », « Sentez-vous bien en bougeant ! », etc.

4. Mettre en forme les slogans calligraphiquement et les assembler pour faire une composition sur une affiche exposée dans l'école.

### Activité 2 – Du sport oui, mais pour quelles bonnes pratiques ?

Importance d'une pratique sportive raisonnée et accompagnée.

Interview du médecin scolaire et/ou d'un entraîneur sportif sur la thématique.

#### Tâches et consignes

1. Dans le cadre d'une rencontre avec un entraîneur sportif de la commune, préparer des questions individuelles pour s'informer sur les bonnes pratiques du sport.

2. Consulter en ligne l'article « Les 5 règles d'or du sport-santé » sur le site France olympique du Comité national olympique et sportif français : [cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/4960-les-5-regles-dor-sport-sant.html](https://franceolympique.com/cnosf/actus/4960-les-5-regles-dor-sport-sant.html) ;

3. Rédiger collectivement un texte mémento qui sera diffusé aux familles dans les cahiers de liaison des élèves ou déposé sur le site de l'école.

### Activité 3 – Les effets du sport sur notre corps

L'adage est bien connu : le sport, c'est bon pour la santé ! Alors que nos vies sont de plus en plus sédentaires, maintenir une pratique physique régulière s'avère primordial. On le sait aujourd'hui, mettre le corps en mouvement, c'est agir sur l'ensemble de notre métabolisme. Cependant, que se passe-t-il précisément à l'échelle des organes, lorsque nous produisons un effort ? Quelles sont les implications de cet effort sur la santé ? Revue de détail des bienfaits de la pratique physique...

Activités documentaires pour découvrir et comprendre l'impact de l'activité physique sur le fonctionnement de nos organes.

#### Tâches et consignes

1. Visionner la vidéo « Sport et santé » sur le site de Réseau Canopé : [reseau-canope.fr/notice/sport-et-sante.html](https://reseau-canope.fr/notice/sport-et-sante.html). Faire des pauses pour échanger, expliquer, se documenter, comprendre.

2. Avant et après une séance de sport, se mettre en binômes et effectuer plusieurs relevés de données :

- chronométrer ses battements cardiaques et mesurer le changement de rythme cardiaque ;
- prendre une photo du visage et noter les modifications ;
- observer la présence de transpiration sur la peau ;
- mains sur le thorax, sentir les mouvements de la cage thoracique ;
- palper les muscles des jambes pour percevoir les contractions ou les tensions.

3. En classe, réaliser un schéma du corps humain et légèrer avec le résultat du relevé d'observations.

## Une activité intellectuelle et sociale

### Activité 1 – Jouer, c’est bon pour le moral !

Jouer est important pour se sentir bien, pour l’échange et le partage, pour solliciter nos capacités cognitives, mémorielles, langagières, motrices... mais pour les enfants, qu’est-ce que jouer ?

Inventaire à la Prévert des jeux de l’enfance.

#### Tâches et consignes

1. Par groupes de quatre, faire un inventaire – sous forme de liste – de tous les jeux connus.
2. Lors de la mise en commun et de la correction du travail de recherche, dresser une liste unique.
3. Par binômes, pour chaque jeu inscrit sur la liste commune, trouver deux critères qui font l’intérêt et le plaisir de jouer à ce jeu.
4. Réunir, discuter et finaliser les propositions au vidéoprojecteur sous la forme d’un inventaire.

Jeu de l’oie	Pour apprendre à compter. Pour suivre un parcours. Pour accepter les obstacles.
Jeu de cache-cache	Pour avoir peur. Pour se déplacer et se repérer dans l’espace. Pour observer et réfléchir.

Exemple de production d’inventaire.

5. Identifier les jeux « pour apprendre » qu’il serait intéressant d’avoir en classe et les jeux « pour vivre ensemble » qui pourraient être faits dans la cour.

### Activité 2 – Lire, réfléchir, rêver...



L'école, en lien avec ses partenaires culturels, se mobilise en faveur du livre et de la lecture pour susciter l'envie de lire chez les enfants et les jeunes : [eduscol.education.fr/pid38196/mobilisation-en-faveur-du-livre-et-de-la-lecture.html](http://eduscol.education.fr/pid38196/mobilisation-en-faveur-du-livre-et-de-la-lecture.html)

Mettre en place des « bouquinades » d’un quart d’heure sur différents temps ritualisés de la semaine.

Voir l'exemple du collège Paul-Fort d'Is-sur-Tille « Les Bouquinades, une semaine de lecture » : <http://artsculture.ac-dijon.fr/spip.php?article1415>



### Tâches et consignes

1. Individuellement, réaliser une création poétique sur la trame :  
« Lire, c'est... »
2. Mettre en commun des trouvailles personnelles et composer un poème de classe.
3. Sur le thème du livre et de la lecture, mettre en œuvre un atelier lectures à voix haute de poésies. Puis, organiser des lectures interclasses : les élèves de cycles 2 et 3 préparent des lectures qu'ils vont faire auprès de petits groupes d'élèves de l'école maternelle.

### Activité 3 – Les écrans et la concentration

Sensibilisation aux dangers et aux limites des écrans en lien avec les problèmes de concentration.

### Consignes

En 2013, la loi du 8 juillet pour la refondation de l'école de la République inscrit officiellement l'éducation aux médias et à l'information (EMI) dans les programmes scolaires.

Le guide du Clemi « Guide pratique #2. La famille Tout-Écran. Conseils en éducation aux médias et à l'information » (document PDF téléchargeable) apporte un grand nombre d'informations : [reseau-canope.fr/notice/guide-pratique-la-famille-tout-ecran\\_21530.html](https://reseau-canope.fr/notice/guide-pratique-la-famille-tout-ecran_21530.html)

En partenariat avec le Clemi et Réseau Canopé, la Caisse nationale des allocations familiales (CNAF) a donné vie à cette famille Tout-Écran dans une série télévisée, diffusée sur les antennes de France Télévisions depuis le 12 novembre 2018. Les quinze épisodes abordent différents sujets à retrouver à travers quatre grandes thématiques sur la page : [clemi.fr/fr/guide-famille/serie-la-famille-tout-ecran.html](https://clemi.fr/fr/guide-famille/serie-la-famille-tout-ecran.html)

### Activité 4 – Le temps passé sur les écrans

Sensibilisation au temps passé sur les écrans et à ses conséquences pour la santé et le bien-être.

### Tâches et consignes

1. Visionner la vidéo « Les écrans, un danger pour la santé ? » sur le site France.tvéducation : [education.francetv.fr/matiere/actualite/premiere/video/les-ecrans-un-danger-pour-la-sante](https://education.francetv.fr/matiere/actualite/premiere/video/les-ecrans-un-danger-pour-la-sante)

Les élèves échangent et débattent ensuite sur leurs pratiques et leur vécu.

Des contenus complémentaires peuvent être consultés sur les sites :

- <http://educationauxecrans.fr/>
- <http://lebonusagedesecrans.fr/supports-d-information/>
- <https://www.3-6-9-12.org/>

2. Lire « La méthode des 4 pas » dans le « Guide pratique #2. La famille Tout-Écran. Conseils en éducation aux médias et à l'information » du Clemi/Réseau Canopé : [reseau-canope.fr/notice/guide-pratique-la-famille-tout-ecran\\_21530.html](https://reseau-canope.fr/notice/guide-pratique-la-famille-tout-ecran_21530.html) (document PDF téléchargeable, p. 44-45).

Rédiger en dictée à l'adulte une fiche mémento sur le mode d'emploi à suivre.

3. Réaliser un quiz par binômes en salle informatique. Exemple de production sur le site 3-6-9-12 : [3-6-9-12.org/wp-content/uploads/Ressources/Un-quiz-pour-jouer-ensemble.pdf](http://3-6-9-12.org/wp-content/uploads/Ressources/Un-quiz-pour-jouer-ensemble.pdf) (document PDF téléchargeable).

4. Fabriquer un régulateur de temps d'écrans en séance de technologie et établir une liste d'activités hors écrans. Fabriquer une boîte à idées qui permettra de trouver des activités nouvelles et diversifiées pour jouer et s'amuser hors écrans. Exemple de reproduction sur le site Peacefulfamily : [peacefulfamily.ch/blog](http://peacefulfamily.ch/blog)

5. Faire circuler la boîte à tour de rôle dans les familles qui sont informées par un message de l'objectif de l'activité.

6. Visionner la vidéo « Épisode 6. Le dodo du soir. Manger, bouger, mais aussi bien dormir » sur le site France.tvéducation : [education.francetv.fr/matiere/decouverte-des-sciences/ce2/video/episode-6-le-dodo-du-soir](http://education.francetv.fr/matiere/decouverte-des-sciences/ce2/video/episode-6-le-dodo-du-soir)

Décrypter la vidéo :

– Comment voit-on que le personnage est énervé ?

– Comment comprend-on que les écrans ne sont pas bons pour le sommeil ?

Proposer une bonne résolution permettant de bien s'endormir le soir et créer une affiche.

## Sommeil et bien-être

### Activité 1 – Dormir, pour quoi faire ?

Apports documentaires et quiz sur le sommeil.

#### Tâches et consignes



1. Individuellement, remplir une fiche enquête pour mieux connaître son sommeil : durée, heures de mise au lit et d'endormissement, rêves, réveils, sensations de sommeil, besoin de dormir dans la journée...

Avec le professeur des écoles et les autres élèves, établir un tableau de bord commun et mettre en évidence des moyennes.

2. Visionner les vidéos suivantes :

– « Le sommeil. Découvre avec Sid, le petit scientifique » sur le site France.tvéducation : [education.francetv.fr/matiere/decouverte-des-sciences/ce1/video/le-sommeil-sid-le-petit-scientifique](http://education.francetv.fr/matiere/decouverte-des-sciences/ce1/video/le-sommeil-sid-le-petit-scientifique)

– « À quoi ça sert de dormir ? », série *1 jour, 1 question* sur YouTube : [youtube.com/watch?v=4ygy1N3jQ8](https://youtube.com/watch?v=4ygy1N3jQ8)

– « À quoi ça sert de dormir ? », série *Olive et Bistouri* de Canopy sur Vimeo : [vimeo.com/43489784](https://vimeo.com/43489784)

Poursuivre par un temps d'échanges à l'oral et par la rédaction d'un texte de synthèse.

3. Tester ses connaissances sur le sommeil avec un quiz. Exemple de quiz sur le site Filsantejeunes : [filsantejeunes.com/quiz-le-sommeil](http://filsantejeunes.com/quiz-le-sommeil)

## Activité 2 – Les bonnes règles pour un bon sommeil

Pour bien se reposer, pour être bien, mais aussi pour bien réfléchir et être en conditions d'apprendre, il faut avoir un bon sommeil.

Production d'écrit : la charte du sommeil.

### Tâches et consignes

1. Par groupes de quatre, chercher et rédiger des règles pour un bon sommeil en utilisant la trame d'écriture : « Pour bien dormir, nous devons... », « Pour un bon sommeil, il nous faut... ».
2. Lire les réponses à voix haute. Confronter et reformuler en direct au vidéoprojecteur dans une séance de coélaboration du texte final sous la forme d'une charte avec des articles numérotés et classés par ordre de priorité. On trouve des repères sur la page du site sur le sommeil des enfants du réseau Morphée : [sommeilenfant.reseau-morphee.fr/enfant/les-bonnes-pratiques](http://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/enfant/les-bonnes-pratiques)
3. Lire un album sur les troubles de l'apnée du sommeil. Par exemple : Julie Eugène, *Un sommeil de marmotte*, d'après une idée originale de Madiha Ellafi, Terressac, Un autre Reg'Art, 2017.

## Hygiène et prévention

### Activité 1 – Je me lave, tu te laves... les mains

Chaque année, le 15 octobre marque la Journée mondiale du lavage des mains pour sensibiliser les populations à l'importance du lavage des mains à l'eau et au savon comme moyen de prévention efficace et abordable des maladies.

Production de panneaux d'exposition sur les règles et les pratiques d'hygiène.

### Tâches et consignes

1. Visionner la vidéo sur la page du site du Centre d'information sur l'eau : [cieau.com/journee-mondiale-du-lavage-des-mains](http://cieau.com/journee-mondiale-du-lavage-des-mains)  
Échanger à l'oral et répondre aux questions suivantes (lien avec l'EMC).
  - Pourquoi est-ce important de prendre soin de son hygiène pour soi, mais aussi pour les autres ?
  - Sommes-nous tous égaux pour les questions d'hygiène et de l'accès à l'eau ?
2. Mener l'enquête : quelles sont les règles et les pratiques d'hygiène de notre vie quotidienne ?  
Les élèves rédigent un questionnaire pour interroger des enfants volontaires de l'école (réponses anonymes). Les questions portent sur les différentes pratiques d'hygiène : fréquence, type, modalités, moyens...
3. Réaliser des panneaux d'exposition documentés et illustrés. Les réponses servent de données pour établir un classement des pratiques les plus courantes qui sont présentées au moyen de supports illustrés avec des photos, dessins et textes de légendes rédigés en classe.



Exemple de production de panneau d'exposition.

## Activité 2 – Je prends soin de mon corps

Production de supports visuels sur les recommandations pour prendre soin de soi et de son corps.

Fabrication d'un savon de Marseille.

### Tâches et consignes

1. Par groupes de quatre, chercher et rédiger des recommandations pour prendre soin de soi et de son corps (lien en EMC avec le respect de l'autre).
2. Après l'étude du document « #je mange mieux #je bouge plus. Le guide » du site Manger bouger (document PDF téléchargeable : [mangerbouger.fr/content/download/3814/101717/version/5/file/1858.pdf](http://mangerbouger.fr/content/download/3814/101717/version/5/file/1858.pdf)), faire construire aux élèves des supports visuels pour garder une trace de leurs recommandations.



3. Qu'est-ce que le savon ? Le savon traditionnel peut être utile pour l'hygiène corporelle, mais aussi pour désinfecter les plaies. Apports documentaires pour découvrir la fabrication du savon et ses vertus.
4. Lire au vidéoprojecteur l'article documentaire « Savon » du site Vikidia : <https://fr.wikidia.org/wiki/Savon>.
5. Fabriquer un véritable savon de Marseille à partir de la vidéo « Fabrication du véritable savon de Marseille » par la savonnerie Fer à cheval sur YouTube : [youtube.com/watch?v=0p\\_9eGUPmYA](https://www.youtube.com/watch?v=0p_9eGUPmYA) ; faire des pauses pour prendre des notes sur les étapes et les procédés de fabrication. Il est possible aussi de consulter la page « Tout savoir sur la fabrication du savon de Marseille » du site du fabricant Marius Fabre : [marius-fabre.com/fr/content/32-la-fabrication-du-savon-de-marseille](http://marius-fabre.com/fr/content/32-la-fabrication-du-savon-de-marseille)
6. Rédiger en binômes la recette du savon de Marseille.

Les textes et les œuvres produits au cours des activités de la partie « Le bien-être au quotidien » pourront faire l'objet d'une exposition pour sensibiliser les familles.

## Le bien-être à l'hôpital

### Un hôpital, qu'est-ce que c'est ?

#### Activité 1 – L'hospitalisation

Visite virtuelle et jeux pour apprivoiser la crainte d'être hospitalisé et découvrir l'accueil et les soins hospitaliers.

#### Tâches et consignes

1. Faire une visite virtuelle de l'hôpital, au vidéoprojecteur, à partir de la page « Les jeux du Lotopital » du site de SPARADRAP : [sparadrap.org/enfants/les-jeux-du-lotopital](http://sparadrap.org/enfants/les-jeux-du-lotopital)

Les élèves découvrent les lieux et apprennent des mots nouveaux.

2. Puis, sur la même page internet, jouer en salle informatique par binômes aux jeux proposés :

- le puzzle ;
- les coloriages ;
- les différences ;
- le quiz ;
- les mots mêlés ;
- le memory ;
- les objets perdus ;
- les sons.



## Activité 2 – Infirmier/infirmière, un métier de l'hôpital au service des patients

Rencontre avec un infirmier/une infirmière.  
Préparation d'un questionnaire et interview.  
Réalisation d'une « fiche métier ».

### Tâches et consignes

1. Inviter en classe un infirmier ou une infirmière. Les élèves préparent des questions sur le métier et le contexte de l'hôpital.
2. Réaliser l'interview et prendre des notes (groupes de rédacteurs).
3. Avec l'aide du professeur des écoles, en dictée à l'adulte, rédiger des articles pour élaborer une « Une » sur cet événement, à diffuser au sein de l'école.
4. Par groupes de quatre, élaborer une fiche métier.

Nom du métier	
Activités générales	
Conditions de travail	
Qualités nécessaires	
Études et diplômes	
Avantages	
Inconvénients	
Photographie ou illustration	
Synthèse J'aimerais faire ce métier, car... Je n'aimerais pas faire ce métier, parce que...	

## Activité 3 – La Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France

Découverte de l'opération Pièces jaunes.  
Débat en lien avec l'EMC et l'engagement citoyen.



## Tâches et consignes

1. Découvrir l'opération Pièces jaunes à partir du site de la Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France : [fondationhopitaux.fr/pièces-jaunes](http://fondationhopitaux.fr/pièces-jaunes)  
Visionner les modules vidéo de présentation et la web série.

2. Répondre aux questions suivantes.

– Qu'est-ce qu'une fondation ?

– Que veut dire l'engagement et la solidarité au service des autres ?

Visionner la vidéo « C'est quoi la solidarité ? » de la série *1 jour, 1 question*, sur le site France.tvéducation : [education.francetv.fr/matiere/actualite/ce1/video/c-est-quoi-la-solidarite](http://education.francetv.fr/matiere/actualite/ce1/video/c-est-quoi-la-solidarite)

3. Débattre en EMC autour de la question : à quoi sert de participer à l'opération Pièces jaunes ? Qu'est-ce que cela veut dire ?

Culture de l'engagement :

– être responsable de ses propres engagements ;

– être responsable envers autrui ;

– s'engager et assumer des responsabilités dans l'école et dans l'établissement ;

– prendre en charge des aspects de la vie collective et développer une conscience civique ;

– savoir s'intégrer dans une démarche collaborative et enrichir son travail ou sa réflexion grâce à cette démarche.



## Des pratiques pour le bien-être des personnes hospitalisées

### Activité 1 – Garder le sourire à l'hôpital

Rire à l'hôpital, c'est vital ! En France, un enfant sur deux est hospitalisé avant l'âge de 15 ans. Pour ces enfants et leurs parents, un séjour à l'hôpital ou même quelques heures aux urgences sont souvent synonymes d'anxiété, de solitude et de détresse, qu'il s'agisse d'un petit bobo ou de pathologies très lourdes. De nombreux hôpitaux et associations mettent en place des activités de distraction pendant un soin ou un examen afin de détourner l'attention de l'enfant et atténuer ainsi son anxiété.

Écrire des saynètes pour la Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France.

## Tâches et consignes

1. Demander aux élèves de repérer les différentes distractions utilisées, d'identifier les stimuli sensoriels sollicités. Imaginer et écrire d'autres propositions de distractions pour la Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France. Les élèves pourront s'aider du guide suivant : [sparadrap.org/system/files/inline-files/Guide%20m%C3%A9thodologique\\_0.pdf](http://sparadrap.org/system/files/inline-files/Guide%20m%C3%A9thodologique_0.pdf)

2. Découvrir en images, au vidéoprojecteur, une journée de jeu à l'hôpital : [leremedecin.org/nos-actions/les-regles-du-jeu/une-journee-a-l-hopital.html](http://leremedecin.org/nos-actions/les-regles-du-jeu/une-journee-a-l-hopital.html)

3. « J'écris pour les enfants malades. » Individuellement, imaginer une saynète, une histoire drôle et la rédiger. Une fois corrigés, les textes sont tapés à l'ordinateur et illustrés. Un envoi groupé est adressé à la Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France.

## Activité 2 – Le traitement de la douleur

La douleur, qu'est-ce que c'est ? S'exprimer et comprendre le phénomène, découvrir les prises en charge pour mieux contrôler ses peurs.

### Tâches et consignes

1. S'exprimer sur ses maux, les douleurs vécues ou craintes, les expériences, les représentations de « tout ce qui fait mal ».
2. Dessiner sur le thème de la douleur : création libre.
3. Découvrir le guide « Aïe ! J'ai mal... » sur le site de l'association SPARADRAP : [sparadrap.org/guideL04\\_expliquer\\_la\\_douleur](http://sparadrap.org/guideL04_expliquer_la_douleur)  
« Ce guide explique le rôle de la douleur, les différents types de douleurs, pourquoi il faut en parler aux adultes, comment on peut l'évaluer et les différentes solutions pour avoir moins mal (médicaments ou autre méthodes). Il donne aussi aux enfants le moyen d'être plus actifs et diminue le sentiment d'impuissance. »  
Lire à haute voix au vidéoprojecteur.  
Répondre au questionnaire de ce guide (page 13).



Guide SPARADRAP « Aïe ! J'ai mal... ».  
© Association SPARADRAP

# Bibliographie et sitographie



## Affiche, guide et brochures

### Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

– « Dormir, c'est vivre aussi... Le sommeil, c'est la santé. Conseils aux parents de jeunes enfants (0-6 ans) », brochure, 8 pages.

– « Longues veillées... journées gâchées », affiche.

### Institut du sommeil et de la vigilance

« Passeport pour le sommeil », brochure, 16 pages.

Consultable sur le site : [yumpu.com/fr/document/read/16625450/le-passeport-du-sommeil-chu-toulouse](http://yumpu.com/fr/document/read/16625450/le-passeport-du-sommeil-chu-toulouse)

### Réseau Canopé

« Guide pratique #2. La famille Tout-Écran. Conseils en éducation aux médias et à l'information », PDF, 96 pages.

Téléchargeable sur le site de Réseau Canopé :

[reseau-canope.fr/notice/guide-pratique-la-famille-tout-ecran\\_21530.html](http://reseau-canope.fr/notice/guide-pratique-la-famille-tout-ecran_21530.html)

## Sitographie

### Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse

Le parcours éducatif de santé.

[eduscol.education.fr/cid105644/le-parcours-educatif-sante.html](http://eduscol.education.fr/cid105644/le-parcours-educatif-sante.html)

### Ministère des Sports

La stratégie nationale sport santé est inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité prévention ». Voir la page « Sport, santé, bien-être » :

[sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/](http://sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/)

### Pièces jaunes

Retrouvez l'opération Pièces jaunes sur : [fondationhopitaux.fr/pièces-jaunes](http://fondationhopitaux.fr/pièces-jaunes)

### Réseau Morphée

Un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil.

[reseau-morphee.fr](http://reseau-morphee.fr)

### Ricochet

Site de référence dédié à la littérature jeunesse francophone.

Son catalogue de littérature jeunesse permet une recherche par thèmes.

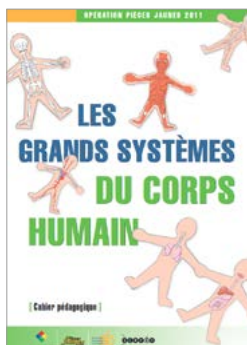
[ricochet-jeunes.org/livres](http://ricochet-jeunes.org/livres)

### SPARADRAP

Une association pour aider les enfants à avoir moins peur et moins mal lors des soins à l'hôpital.

[sparadrap.org](http://sparadrap.org)

# Livrets pédagogiques des éditions précédentes



Tous ces livrets pédagogiques sont disponibles en ligne :  
[eduscol.education.fr/piècesjaunes](http://eduscol.education.fr/piècesjaunes)

# Du 8 janvier au 15 février 2020, soutenez l'opération **Pièces Jaunes !**

Chaque petite pièce compte pour aider  
les enfants et les adolescents hospitalisés.

## Comment pouvez-vous les aider ?

Depuis 30 ans, Pièces Jaunes fait appel à la générosité des petits et des grands pour améliorer les conditions de vie des enfants et des adolescents hospitalisés.

À partir du 8 janvier 2020, chacun peut retirer une tirelire dans le bureau de poste de son choix, pour la remplir de petites pièces, avec l'aide de ses proches ! Une fois remplie, il suffit de la rapporter dans n'importe quel bureau de poste avant le 15 février 2020.

À cette occasion, le postier vous remettra une jolie carte postale pour vous remercier de votre soutien !

## Pièces Jaunes, à quoi ça sert ?

Grâce aux dons collectés, la Fondation Hôpitaux de Paris – Hôpitaux de France aide à financer des projets au sein des hôpitaux, afin de permettre aux enfants et aux adolescents de mieux vivre leur hospitalisation.

Ces projets ont pour but de :

- **rapprocher les familles** : maison des parents, chambre mère-enfant, etc. ;
- **développer de nouvelles activités** : aménagement de salles de jeux, de bibliothèques, de salles de classes, etc. ;
- **améliorer l'accueil et le confort** : décoration des chambres et couloirs, aménagement des salles d'attente, etc. ;
- **prendre en charge les adolescents en souffrance** : création de maisons des ados ;
- **lutter contre la douleur** : pompes antidouleur.

Depuis 1990, Pièces Jaunes a financé **8 938 projets**  
dans **466 villes** de France.

Plus d'informations sur  
[piecesjaunes.fr](http://piecesjaunes.fr)

Pour les **enfants**  
et les **ados**  
à  
**l'hôpital,**  
on compte  
**sur vous !**

## Exemples de réalisations financées par l'opération **Pièces Jaunes**

**Centre hospitalier Sud-Réunion  
(Saint-Pierre, La Réunion)**

Aménagement d'une aire de jeux  
permettant aux enfants de jouer entre  
deux soins

→ Subvention accordée : 10 000 €

**Hôpital Mère-Enfant  
(Limoges, Haute-Vienne)**

Organisation d'un séjour au ski d'une  
semaine pour les enfants malades du  
service d'hémo-oncologie

→ Subvention accordée : 7 037 €

**CHU Lapeyronie  
(Montpellier, Hérault)**

Décoration murale des urgences, de la  
salle d'attente aux box de soins afin  
d'accueillir les enfants malades dans un  
cadre ludique et rassurant

→ Subvention accordée : 2 650 €

**CHU Dijon Bourgogne  
(Dijon, Côte-d'Or)**

Achat de lits d'appoint pour permettre  
l'hébergement des parents auprès des  
enfants malades (dans des conditions de  
sécurité, de confidentialité et de dignité)

→ Subvention accordée : 2 716 €

**Hôpital Necker AP-HP (Paris)**

Création d'un espace dédié aux adoles-  
cents afin de préparer leur transition  
des services pédiatriques aux services  
de médecine adulte

→ Subvention accordée : 488 742 €