

Bien manger, bien bouger

Une alimentation équilibrée apporte de l'énergie nécessaire à l'organisme. Avoir des activités physiques régulières et ne pas fumer permettent de se maintenir en bonne santé et notamment de lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

Sur une journée, les élèves de 5^{ème} vont découvrir :

Déroulement de la journée :

Petit déjeuner

Bien bouger : Demi-fond :1000 m Pulsation avant/après/après repos (**EPS**)

Bien manger: Une journée alimentaire à construire et à critiquer (**SVT**)

Déjeuner

Fabrication d'une affiche sur le thème : « **Rester en bonne santé** »

Rester en bonne santé : La respiration et le tabac (**SVT**)
Les gestes qui sauvent (**infirmière**)

Planning

Date	9/5/17		12/5/17	
Horaires	Classe 1	Classe 2	Classe 3	Classe 4
8h15-9h10	petit dej.	petit dej.	petit dej.	petit dej.
9h10-10h10	Besoin musculaire	Sport	Besoin musculaire	Sport
10h10-11h20	Sport	Besoin musculaire	Sport	Besoin musculaire
11h20-12h30	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13h-13h30	Affiche	Affiche	Affiche	Affiche
13h30-14h55	Geste qui sauve		Geste qui sauve	
14h-14h55		Tabac		Tabac
14h55-16h	Tabac	Gestes qui sauve	Tabac	Gestes qui sauve
14h55-16h30	Affiche		Affiche	

Les activités de la journée

Le petit-déjeuner

Au départ, les groupes prendront un petit déjeuner équilibré à la cantine pour commencer une journée riche en activités.

Bien bouger : Un parcours d'activité physique

Avec le professeur de sport, les élèves feront une activité physique : le demi-fond.

Ils mesureront l'activité de leur cœur par des prises de pulsations avant, après leur demi-fond et après une période de repos.

Bien manger : Une journée alimentaire à construire et à critiquer

A partir de cartes de mise en situation les élèves, par groupe, vont construire et critiquer la journée alimentaire de différents adolescents

Fabrication d'une affiche sur le thème : « Rester en bonne santé »

Par groupe , les élèves devront en 1h30 élaborer une affiche sur le thème de la santé. Ils pourront l'envisager à partir du thème de la nourriture, du sport ou de la santé.

Des aides leurs seront données en classe, leurs affiches seront élaborées sur ordinateur et exposées sur l'ENT.

La respiration et le tabac

Présentation des dangers et les risques liés à l'usage du tabac

Les gestes qui sauvent

L'infirmière initiera les élèves aux gestes de premiers secours